Funzionamento e manutenzione della console P30

PRECOR

© Best Company srl

Funzionamento e manutenzione della console P30

PRECOR

© Best Company srl

© Best Company srl

Funzionamento e manutenzione della console P30

PRECOR

© Best Company srl

Informazioni Editoriali

FUNZIONAMENTO E MANUTENZIONE DELLA CONSOLE P30

N/P 301096-611 rev A

Copyright © May 2011 Precor Incorporated. Tutti i diritti riservati. Specifiche soggette a modifica senza preavviso.

Note relative al marchio di fabbrica

Precor, AMT ed EFX sono marchi registrati e Preva è un marchio di fabbrica di Precor Incorporated. Altri nomi menzionati in questo documento potrebbero essere marchi di fabbrica o marchi registrati dei rispettivi possessori.

Nota sulla proprietà intellettuale

Tutti i diritti, i titoli e interessi contenuti nel software Preva Business Suite, e a esso correlati, i materiali cartacei allegati, qualsiasi copia di tale software e tutti i dati raccolti attraverso Preva Business Suite sono in ogni caso proprietà esclusiva di Precor o dei suoi fornitori.

Precor è rinomata per gli innovativi e premiati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor presenta costantemente brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Eventuali entità esterne che prevedano l'utilizzo del design di prodotto di Precor sono di conseguenza messe sull'avviso che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

© Best Company srl

Informazioni importanti sulla sicurezza

Questo apparecchio (nel seguito indicato come "console") deve essere fornito insieme alla nuova attrezzatura di allenamento Precor (nel seguito indicata come "unità di base"). Il prodotto non può essere venduto separatamente.

AVVERTENZA **Per evitare infortuni, la console deve essere saldamente fissata all'unità di base attenendosi a tutte le istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere collegata a una presa di corrente a corrente alternata utilizzando ESCLUSIVAMENTE l'alimentatore fornito in dotazione. La console deve essere alimentata solo dopo l'installazione, come descritto nelle istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere utilizzata solo con attrezzature di allenamento Precor e non come dispositivo autonomo.**

Precauzioni Di Sicurezza

Leggere attentamente le seguenti precauzioni prima di iniziare l'assemblaggio e conservarle per riferimento futuro.

Per l'uso di questa apparecchiatura è necessario seguire le normali precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni, incendi o danni. In altre sezioni di questo manuale saranno forniti ulteriori dettagli sugli aspetti relativi alla sicurezza. Assicurarsi di leggere tali sezioni e di osservare tutti gli avvisi relativi alla sicurezza. Le suddette precauzioni includono:

© Best Company srl

- Leggere tutte le istruzioni contenute nella presente guida prima di montare e utilizzare l'apparecchiatura e attenersi alle etichette poste sull'apparecchiatura.
- Assicurarsi che tutti gli utenti si sottopongano a una visita medica completa prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento.
- Tenere lontani da questa apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con il suo funzionamento. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Accertarsi che tutti gli utenti indossino abbigliamento e calzature adatte per l'allenamento ed evitare indumenti larghi. Non indossare scarpe con tacchi o suole di cuoio; rimuovere eventuale sporcizia e pietre dalle suole. Legare i capelli lunghi all'indietro.
- Non lasciare mai incustodita l'apparecchiatura quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla dalla fonte di alimentazione quando non è utilizzata e prima di pulirla e di effettuare la manutenzione autorizzata.

  Nota: L'adattatore di alimentazione opzionale è considerato una fonte di alimentazione di un'apparecchiatura alimentata autonomamente.
- Utilizzare l'adattatore di corrente fornito con l'apparecchiatura. Inserire l'adattatore di corrente in una presa provvista di messa a terra seguendo la marchiatura sull'apparecchiatura.
- Prestare attenzione durante il montaggio o lo smontaggio dell'apparecchiatura.
- Leggere, comprendere e provare le procedure di arresto di emergenza prima dell'uso.
- Tenere il cavo di alimentazione o l'adattatore di alimentazione opzionale e la spina lontani da superfici molto calde.
- Raccogliere i cavi elettrici in modo che non si possano calpestare o che non vengano pizzicati o danneggiati da oggetti al di sopra o vicini, oppure dalla stessa apparecchiatura.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura abbia un'adeguata ventilazione. Non posizionare alcun oggetto sopra l'apparecchiatura. Non utilizzare su una superficie soffice che possa bloccare i fori di ventilazione.
- Assemblare e utilizzare le unità su una superficie piana ben salda.

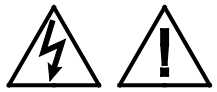
© Best Company srl

- Posizionamento adeguato dell'apparecchiatura
  - Nel caso di apparecchiature diverse dai tapis roulant: Collocare l'apparecchiatura ad almeno un metro (40 pollici) di distanza laterale da pareti o mobili e a un metro (40 pollici) di distanza da oggetti sul retro della stessa.
  - Nel caso dei tapis roulant: Collocare ad almeno un metro (40 pollici) di distanza laterale da pareti o mobili e a 2 metri (80 pollici) di distanza da oggetti sul retro dello stesso.

  Importante: *Rispettare sempre queste indicazioni quando si colloca l'apparecchiatura vicino a termosifoni, valvole di tiraggio del calore e stufe. Evitare temperature estreme.*
- Tenere l'apparecchiatura lontano da acqua e umidità. Non rovesciare o far gocciolare liquidi all'interno dell'apparecchiatura per evitare scosse elettriche o danni ai componenti elettronici.
- Non usare apparecchiature elettriche in aree umide o bagnate.
- Questa apparecchiatura non deve essere mai utilizzata in caso di danni ad un cavo o ad una spina, di malfunzionamenti, cadute accidentali, danni o esposizione all'acqua. Rivolgersi immediatamente all'assistenza se una delle suddette condizioni dovesse avverarsi.
- Eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura per preservarla in buone condizioni operative, come descritto nella sezione Manutenzione della guida di montaggio e manutenzione. Controllare che nell'apparecchiatura non ci siano componenti allentati, usurati o errati e correggere, sostituire e stringere prima dell'uso.
- Qualora si pensasse di spostare l'apparecchiatura, chiedere un aiuto e usare adeguate tecniche di sollevamento. Fare riferimento alla sezione "Spostamento dell'apparecchiatura" per la guida di montaggio e manutenzione.
- Limitazioni di peso dell'equipaggiamento: Gli utenti di peso superiore a 225 kg (500 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 160 kg (350 libbre) non devono correre sul tapis roulant. Per tutte le altre attrezzature di allenamento, il limite di peso è di 160 kg.

© Best Company srl

- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti descritti nel presente manuale. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor. Queste parti potrebbero causare lesioni.
- Non attivare le unità in ambienti in cui sono utilizzati prodotti aeriformi (aerosol) o in cui è somministrato ossigeno terapeutico.
- Non utilizzare all'esterno.
- Non provare ad eseguire autonomamente alcuna riparazione dell'apparecchiatura ad eccezione delle istruzioni per la manutenzione fornite in questo manuale.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.
- Non poggiare alcun oggetto sulle impugnature fisse o sui manubri, sulla console del display o sui coperchi. Riporre le bottiglie, i giornali e i libri negli appositi contenitori.
- Non appoggiarsi né sostenersi mai alla console.



ATTENZIONE: NON rimuovere il coperchio. Pericolo di scossa elettrica. Leggere le istruzioni di montaggio e manutenzione prima dell'uso. All'interno non vi sono componenti riparabili dall'operatore. Contattare l'Assistenza Clienti qualora l'apparecchiatura richiedesse interventi di manutenzione. Utilizzare solo con corrente CA monofase.

Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate

Le batterie all'interno di un'apparecchiatura autoalimentata contengono elementi considerati pericolosi per l'ambiente. La legge federale degli Stati Uniti impone lo smaltimento appropriato di queste batterie.

Se si prevede di smaltire l'apparecchiatura, rivolgersi all'assistenza clienti per i prodotti commerciali Precor per informazioni relative alla rimozione della batteria. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

© Best Company srl

Riciclaggio e smaltimento di prodotti

Questa apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita in base alle normative locali e nazionali vigenti.

Le etichette di prodotto, conformemente alla Direttiva Europea 2002/96/CE riguardante i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), determinano le procedure per il ritiro e il riciclaggio di apparecchiature usate valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non potrà essere buttato via, ma sarà invece recuperato al termine della durata di esercizio secondo tale direttiva.

In base alla direttiva europea WEEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (EEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate al termine della durata di esercizio. I proprietari di apparecchiature con etichetta WEEE, applicata in base all'Appendice IV della direttiva WEEE, non possono smaltire tali unità come rifiuti urbani non differenziati, ma sono tenuti a consegnarle al termine della durata di esercizio delle stesse presso le strutture di raccolta messe a disposizione degli utenti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero di WEEE. La collaborazione degli utenti è importante per ridurre al minimo qualsiasi effetto potenziale di tali unità sull'ambiente e sulla salute, a causa della presenza di sostanze potenzialmente nocive. Per la raccolta e il trattamento adeguato, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare

Le informazioni normative contenute in questa sezione si applicano all'apparecchiatura e alla console di controllo.

Approvazioni di sicurezza per cardiofrequenzimetri

L'apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

Tipo di cardiofrequenzimetro:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (elettrodomestici e similari – Sicurezza)
- EN 957 (apparecchiature di allenamento fisse, apparecchiatura conforme alla classe S/B)

© Best Company srl

Interferenza in radiofrequenza (RFI)

Questa unità di allenamento Precor rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

© Best Company srl

Conformità alla normativa europea

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 2004/108/CE EMC
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

© Best Company srl

Precauzioni elettriche: Tapis roulant da 120 V e 240 V

Nota: Quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

L'apparecchiatura viene fornita con un cavo di alimentazione conforme ai requisiti dei codici elettrici locali. I tapis roulant Precor devono essere collegati a un ramo di circuito con isolamento fino a 20 A, che può essere condiviso con un solo modulo Personal Viewing System (PVS). Per ulteriore assistenza sui collegamenti elettrici di alimentazione, rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato Precor.

Importante: *Un singolo ramo di circuito è costituito da due conduttori: una fase e un neutro, collegati a una presa. I conduttori non devono essere collegati ad anello, a margherita o ad altri conduttori. Il circuito deve essere messo a terra in conformità con le direttive del NEC statunitense o con le normative locali in materia di circuiti elettrici.*

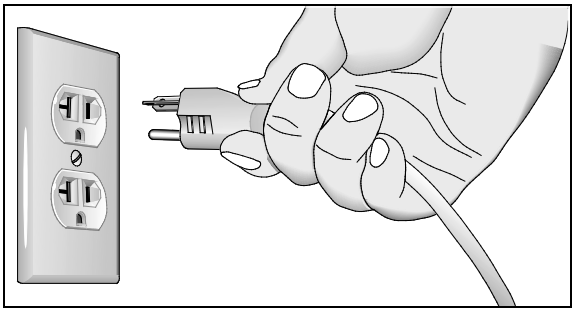


Figura 1: Spina di alimentazione da 120 volt, 20 A

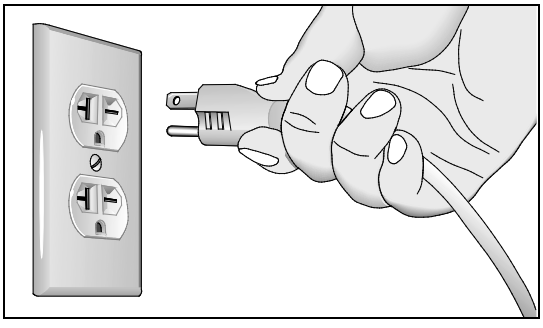


Figura 2: Spina di alimentazione da 240 volt, 20 A

© Best Company srl

Precauzioni elettriche: Tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant

Nota: Quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

Le unità provviste di console P80 o di schermo di Personal Viewing System (PVS), richiedono un collegamento separato per l'alimentazione. Su un ramo di circuito da 20 A è possibile collegare fino a 10 schermi. Se sul ramo di circuito sono collegati altri dispositivi, è necessario ridurre il numero di schermi in base alla potenza in watt degli altri dispositivi.

Nota: La capacità massima consigliata dei tipici cavi di deviazione con connettori IEC-320 C13 e C14 è di cinque schermi.

Figura 3: Connettori IEC-320 C13 e C14

Come ottenere assistenza

Non cercare di riparare l'apparecchiatura tranne che per interventi di manutenzione. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o un elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo *http://www.precor.com*.

© Best Company srl

© Best Company srl

Sommario

Informazioni importanti sulla sicurezza 3
Precauzioni Di Sicurezza 3
Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate 6
Riciclaggio e smaltimento di prodotti 6
Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare 7
Precauzioni elettriche: Tapis roulant da 120 V e 240 V 9
Precauzioni elettriche: Tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant 11
Come ottenere assistenza 11

Operazioni preliminari 15
Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate 15
Identificazione dei componenti della console 17

Configurazione della console 21
Impostazioni di sistema 21
Impostazione dei valori dei parametri della palestra 23
Visualizzare i display informativi 27
Inserimento dell'ID utente nelle unità CSAFE 31

Presentazione della Console P30 33
Utilizzo della funzionalità tattile per il rilevamento della frequenza cardiaca 33
Utilizzo di una fascia trasmittente pettorale 35
Utilizzo della clip di sicurezza del tapis roulant 35
Funzionalità Auto Stop™ (arresto automatico) del tapis roulant 37

© Best Company srl

Iniziare un allenamento 39
Iniziare un allenamento preselezionato programmato 40
Impostazione delle opzioni 40
Mettere in pausa e ricominciare una sessione di allenamento 42
Concludere una sessione 42
Programmi 44

Manutenzione 49
Pulizia della console e del display 49

© Best Company srl

Capitolo 1

Operazioni preliminari

La console P30 consente agli amministratori di configurare valori predefiniti che soddisfino le loro specifiche necessità. Queste impostazioni includono lingua, unità di misura e possibilità di scegliere un tempo massimo consentito per l'allenamento su ciascuna apparecchiatura.

Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate

Le apparecchiature Precor possono essere autoalimentate, oppure ricevere alimentazione dall'esterno attraverso un alimentatore opzionale. Le apparecchiature autoalimentate richiedono l'inizializzazione della console da parte dell'utente. Questa sezione contiene ulteriori informazioni sull'alimentazione delle apparecchiature.

Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate

Iniziando un esercizio nelle apparecchiature autoalimentate, la console si inizializza e visualizzando la schermata di Benvenuto. Per visualizzara la schermata di Benvenuto bisogna mantenere una cadenza minima di movimento. Se la cadenza di movimento scende sotto i requisiti minimi, sul display viene visualizzato il messaggio PEDALA PIÙ VELOCE o un messaggio equivalente in base al tipo di apparecchiatura.

L'apparecchiatura conserva il livello di carica della batteria passando ad una modalità di spegnimento. Se l'utente non mantiene la cadenza di movimento minima, è avviato un processo di spegnimento della durata di 30 secondi.

© Best Company srl

In questa modalità, la console mostra un indicatore di conto alla rovescia e ignora la pressione di qualsiasi tasto. Se non viene rilevato alcun movimento o se la cadenza di movimento non supera la soglia minima, l'indicatore cambia con il proseguimento del conto alla rovescia.

Nota: L'utente può ricominciare l'esercizio prima della fine del conto alla rovescia: il programma ripartirà dal punto in cui era entrato in pausa.

Utilizzo facoltativo dell'alimentatore

Un alimentatore CA opzionale offre un'alimentazione costante all'apparecchiatura. L'alimentatore consente di modificare le impostazioni senza dover pedalare. Per acquistare l'alimentatore, rivolgersi al proprio rivenditore.

Se si acquista l'adattatore di alimentazione opzionale, è necessario acquistare anche il kit del cavo interno. Con il kit sono forniti il cavo, la staffa e gli elementi di fissaggio per collegare l'adattatore di alimentazione alla scheda elettronica inferiore.

ATTENZIONE: Il kit del cavo interno deve essere installato da un tecnico della manutenzione autorizzato. Non provare ad eseguire l'installazione autonomamente per non rendere nulla la garanzia limitata di Precor. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Importante: *Se questa attrezzatura comprende una console P80, l'adattatore opzionale di potenza e il kit del cavo interno devono essere installati per fornire tensione continua all'unità di base e supportarne la batteria interna.*

Una volta installato il kit del cavo interno, è possibile collegare l'adattatore di alimentazione opzionale all'apparecchiatura. Collegare l'estremità opposta alla fonte energetica richiesta dall'apparecchiatura (120 V o 240 V). Rivedere le istruzioni di sicurezza all'inizio di questo manuale prima di utilizzare l'adattatore di corrente.

ATTENZIONE: Quando si utilizza l'alimentatore opzionale, accertarsi che il cavo di alimentazione non provochi alcuna condizione di pericolo per la sicurezza. Tenerlo fuori della portata degli utenti e delle parti in movimento. Se il cavo di alimentazione o il trasformatore di tensione risulta danneggiato, provvedere alla sostituzione.

© Best Company srl

La console di controllo funziona in modo diverso con un adattatore di corrente collegato. Poiché l'adattatore di alimentazione fornisce tensione di alimentazione costante, è possibile fare una breve pausa senza che sia avviata alcuna procedura di spegnimento. Se allo scadere del limite di pausa non è stato ancora ripreso l'esercizio, la console ritorna alla schermata di Benvenuto. Il tempo predefinito di pausa per tutte le attrezzature di allenamento è di 30 secondi. Fare riferimento al manuale della console di controllo per istruzioni su come impostare o modificare il limite di tempo della pausa.

Identificazione dei componenti della console

La seguente immagine contiene ulteriori informazioni sui pulsanti della console. Il numero e le funzionalità dei pulsanti della console possono variare leggermente in base al tipo di apparecchiatura.

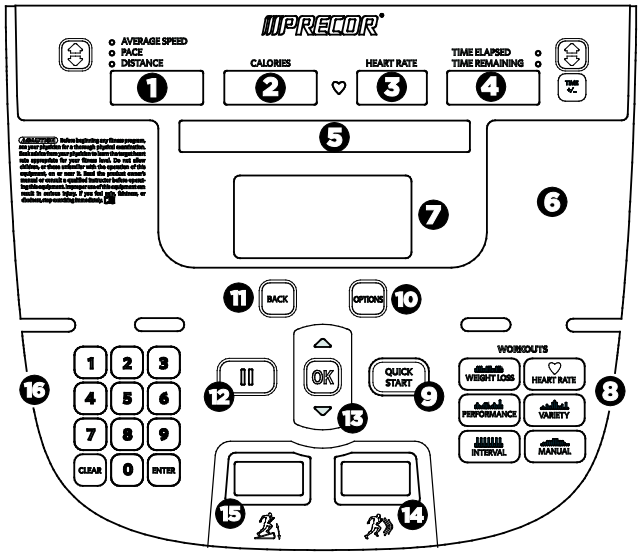


Figura 4: Tasti console P30

Tabella 1. Componenti della console

Numero	Nome del componente	Dettagli
1	Velocità media FRQ. Distanza	Utilizzare le frecce ▲ o ▼ per modificare l'oggetto da visualizzare
2	Calorie	Indica il numero delle calori consumate

© Best Company srl

Numero	Nome del componente	Dettagli
3	Frequenza cardiaca	Indica la frequenza cardiaca
4	Tempo trascorso Tempo residuo	Utilizzare le frecce ▲ o ▼ per cambiare la modalità di visualizzazione del tempo
5	Display di testo superiore	In esso scorrono informazioni per guidare l'utente
6	• Monitor muscoli - EFX • Lunghezza passo - AMT • Frequenza al minuto - Climber • <vuoto> - Cyclette, tapis roulant	• Il monitor muscoli indica i muscoli usati per eseguire un certo allenamento. • La lunghezza del passo indica l'ampiezza dei passi durante un allenamento. • La frequenza al minuto indica il numero di metri, piedi o passi compiuti da un utente durante un allenamento.
7	Display inferiore	Vengono visualizzate informazioni grafiche sui progressi dell'allenamento
8	Allenamenti	• Manuale: Disponibile su tutte le apparecchiature • Frequenza cardiaca: Disponibile su tutte le apparecchiature • Intervallo: Disponibile su tutte le apparecchiature • Perdita peso: Disponibile su tutte le apparecchiature eccetto AMT • Misto: Disponibile su tutte le apparecchiature eccetto AMT • Prestazioni: Disponibile su tutte le apparecchiature eccetto AMT • Brucia grassi - solo AMT
9	Avvio Rapido	Premere per iniziare l'esercizio

© Best Company srl

Numero	Nome del componente	Dettagli
10	Opzioni - Tutte le apparecchiature eccetto AMT	• Premere per inserire gli obiettivi, la lingua, il peso, l'età, le informazioni sul battito cardiaco di destinazioni e le opzioni aggiuntive • Premere Ulteriori misurazioni per visualizzare ulteriori indicatori per tutti gli attrezzi eccetto AMT METRICS (Misure): • Percentuale completata • Periodo di tempo in zona allenante • Durata residua segmento • Velocità media • Andatura - solo tapis roulant • Cal/min • Cal/h • WATT • MET • FC ALLENANTE • Battito cardiaco medio • Sollevamenti - solo tapis roulant e climber • Lunghezza passo - solo AMT • Mostra tutto
10	Chiave misurazioni - solo AMT	Utilizzarlo per visualizzare gli indicatori su AMT
11	Indietro	Riporta gli utenti alla schermata precedente
12	Pausa	Utilizzarlo per arrestare momentaneamente la macchina durante un allenamento
13	OK e frecce Su/Giù	Usato per navigare fra opzioni e impostazioni

© Best Company srl

Numero	Nome del componente	Dettagli
14	Indicatore di velocità o intensità	AMT, cyclette, tapis roulant, EFX (singolo), e EFX (doppio)
15	Indicatore di inclinazione o resistenza	Tapis Roulant, EFX (doppio), e climber
16	Tastierino numerico	Utilizzarlo per inserire informazioni numeriche come età, peso e password Premere **Cancella** per cancellare i numeri inseriti Premere **Invio** dopo aver inserito i numeri in questo tastierino numerico

© Best Company srl

Capitolo 2

Configurazione della console

Accedere alla modalità di sistema per configurare le impostazioni in modo vantaggioso per gli utenti e per la palestra. Il menu di sistema è visibile solo per gli amministratori e i tecnici di assistenza registrati. Le modifiche apportate a queste impostazioni vengono salvate nell'attrezzatura di allenamento.

Le categorie delle impostazioni di sistema sono:

- Valori definiti dalla palestra
- Schermata informativa

Impostazioni di sistema

Le funzioni delle impostazioni di sistema restano nascoste, consentendo di accedervi solo mediante particolari pressioni dei tasti. Per visualizzare le impostazioni di sistema, l'apparecchiatura deve trovarsi nello stato di Benvenuto e visualizzare la relativa schermata. Per accedere alla schermata di Benvenuto bisogna accendere l'apparecchiatura. Nel caso delle apparecchiature autoalimentate, è opportuno utilizzare l'alimentatore opzionale, altrimenti sarà necessario mantenere una cadenza minima di movimento. Per ulteriori informazioni sulle apparecchiature autoalimentate, consultare *Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate.*

L'apparecchiatura entrerà in stato di Benvenuto quando viene accesa ma non utilizzata. Ciò significa che non viene eseguita nessuna sessione di esercizio, inserimento dati né operazione di diagnostica.

© Best Company srl

Quando l'apparecchiatura è in stato di Benvenuto:

- **PRECOR** scorre sul display testuale inferiore. **SELEZIONARE UN ALLENAMENTO O PREMERE SU QUICKSTART PER INIZIARE** scorre sul display testuale superiore.
- Il segnale del battito cardiaco è l'unico segmento attivato.
- Sul tapis roulant, il nastro non si muove e il motore di sollevamento è spento.

Nota: Sugli attrezzi autoalimentati, la batteria viene inizializzata all'inizio dell'allenamento. Bisogna mantenere un tasso di movimento minimo affinché appaia la schermata di Benvenuto.

Le modifiche apportate alle modalità di impostazioni di sistema diventeranno impostazioni predefinite quando il display tornerà alla schermata di Benvenuto.

ATTENZIONE: Se si modifica la visualizzazione delle unità di misura sul tapis roulant, controllare l'impostazione della velocità per verificare che sia corretta.

Per visualizzare le impostazioni dei parametri della palestra:

1. Nella schermata di Benvenuto, premere **Pausa**.

2. Per immettere la password, premere i seguenti tasti numerici nella sequenza indicata:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Premere **OK**.

   Viene visualizzata la schermata di impostazione dei parametri della palestra.

Tabella 2. Pulsanti di navigazione per le modalità delle impostazioni di sistema

Tasto	Funzione
▲ o ▼	Guidano attraverso i menu di impostazione e le relative selezioni.
OK	Seleziona una voce del menu.
Indietro	Consente di tornare al livello di menu precedente senza salvare alcuna modifica.
Pausa	Esce dalla modalità delle impostazioni di sistema e torna alla schermata di Benvenuto.

© Best Company srl

Impostazione dei valori dei parametri della palestra

Queste informazioni consentono di personalizzare l'apparecchiatura in base alle proprie preferenze.

Codice di sicurezza (solo tapis roulant)

Intervallo dei valori: Attivato o Disattivato

(Predefinito: Disabled (Disattivato)

Al momento della consegna da parte del produttore, la funzione di protezione con codice di sicurezza dell'unità è disattivata. Attivando il codice di sicurezza, per iniziare una sessione di esercizio e avviare il tappeto scorrevole bisognerà immettere un numero di quattro cifre. Il codice è 1 2 3 4.

Selezione della lingua (tutte le apparecchiature)

Intervallo dei valori: Inglese, tedesco, spagnolo, francese, olandese, portoghese, russo e italiano

(Predefinito: English)

Selezionare la lingua desiderata per lo schermo della console.

Nota: La selezione della lingua non influisce sulle richieste di programmazione. Le indicazioni di questa sezione continueranno ad apparire in inglese.

Impostazione delle unità (tutte le apparecchiature)

Intervallo dei valori: U.S. o Metriche

(Predefinito: U.S.A.)

L'apparecchiatura può visualizzare le misure in standard metrico o U.S.A.

Importante: *Se si modifica la visualizzazione delle unità di misura sul tapis roulant, controllare l'impostazione della velocità per verificare che sia corretta.*

© Best Company srl

Impostazione del tempo massimo di allenamento (tutte le apparecchiature)

Intervallo dei valori: Da 1 a 240 minuti

(Predefinito: 60 minuti)

È possibile impostare un tempo massimo di allenamento per ciascuna sessione. Scegliere un limite compreso tra 1 e 240 minuti, oppure **Nessun limite** per non impostare un limite di tempo. Se ad esempio si imposta il limite di tempo su 20 minuti, gli utenti possono solo inserire un periodo di sessione compreso tra 1 e 20 minuti.

Selezionare Nessun limite per non impostare un limite di tempo.

Nota: I programmi di allenamento di tipo militare non verranno completati se il limite di tempo massimo per gli esercizi è inferiore a 40 minuti. Abilitando i programmi per le prestazioni, impostare un tempo massimo di circa 40 minuti.

Impostazione del tempo massimo di pausa (tutte le apparecchiature)

Intervallo dei valori: Da 1 a 120 secondi

(Predefinito: 120 secondi)

Questa impostazione consente di limitare il tempo in cui l'apparecchiatura resta nella schermata di pausa durante un allenamento, prima della reimpostazione.

Nota: Per stabilire un limite di tempo definitivo per la pausa, collegare l'alimentatore opzionale sulle unità autoalimentate. Se l'alimentatore opzionale non è collegato e la cadenza di movimento non soddisfa i requisiti minimi, l'unità inizia la procedura di spegnimento di 30 secondi, eliminando la modalità di pausa.

Impostazione del tempo di defatigamento (tutte le apparecchiature)

Intervallo dei valori: Da 0 a 5 minuti

(Predefinito: 5 minuti)

Consente di selezionare il tempo in cui l'apparecchiatura resta in modalità di defaticamento. Il tempo di defatigamento, che segue al termine di un programma, è l'intervallo di tempo in cui l'esercizio fisico viene rallentato.

© Best Company srl

Creazione di un allenamento personalizzato

Intervallo dei valori: ON o OFF

(Valore predefinito: OFF)

Consente di creare un programma personalizzato di allenamento.

Nota: Questa opzione non è disponibile in tutte le apparecchiature.

Per creare un programma personalizzato:

1. Alla richiesta **IMPOSTA PROGRAMMA PERSONALIZZATO** premere **OK**.

   Sul display apparirà il profilo del programma e una colonna lampeggiante indicherà il punto di inizio.
2. Premere il tasto freccia Giù sul tastierino di navigazione per selezionare la colonna da modificare.
3. Per modificare l'altezza della colonna, vedere la tabella riportata di seguito.

Tabella 3. Tasti dei programmi personalizzati

Apparecchiatura	Nome del pulsante	Descrizione
Tapis roulant	INCLINAZIONE	Consente di modificare l'altezza della colonna e l'inclinazione nel programma personalizzato.
EFX (solo 835)	INCLINAZIONE	Consente di modificare l'altezza della colonna e l'inclinazione della rampa nel programma personalizzato.
Cyclette	RESISTENZA	Consente di modificare l'altezza della colonna e la resistenza dei pedali nel programma personalizzato.
Climber	RESISTENZA	Consente di modificare l'altezza della colonna e la resistenza delle pedane nel programma personalizzato.

4. Dopo aver definito l'altezza della colonna, premere il tasto freccia Giù sul tastierino di navigazione per passare alla colonna successiva. È possibile premere il tasto freccia Su per tornare alle colonne precedenti.

© Best Company srl

5. Continuare con la personalizzazione del profilo di ciascuna colonna.

   Nota: Il tapis roulant prevede due programmi personalizzati. Alcuni prodotti Precor prevedono un solo programma personalizzato. Sul display verrà indicato il programma a cui si ha attualmente accesso. Per selezionare un secondo programma personalizzato (solo tapis roulant), premere il tasto freccia Giù sul tastierino di navigazione, quindi premere OK come indicato al passaggio 6.

   Il valore predefinito per la voce Imposta programma personalizzato 2 è **Disabilitato**.

6. Dopo aver creato il programma, premere **OK** per salvare il profilo del programma e tornare alla schermata di Benvenuto. Premere **Indietro** per abbandonare le impostazioni senza salvare le modifiche al profilo personalizzato.

Impostazione del limite di velocità (solo tapis roulant)

Intervallo dei valori: Intervallo di velocità completo dell'apparecchiatura

(Predefinito: Velocità massima)

Questa impostazione limita la velocità di scorrimento del tappeto e, di conseguenza, il numero di impostazioni di velocità a disposizione degli utenti. Consente di impostare la velocità massima che è possibile immettere nell'uso dell'apparecchiatura.

La velocità viene visualizzata in miglia orarie (mph) o chilometri orari (km/h), in base all'unità di misura (standard U.S.A. o metrica decimale) selezionata precedentemente. L'intervallo prevede valori compresi tra 0,8 e 25,5 km/h (0,5 - 16 mph).

Impostazione del limite di pendenza (solo tapis roulant)

Intervallo dei valori: Intervallo di inclinazione completo dell'apparecchiatura

(Predefinito: Pendenza massima disponibile)

Consente di impostare la pendenza percentuale che è possibile immettere nell'uso dell'apparecchiatura.

© Best Company srl

Programmi nascosti (solo tapis roulant)

Intervallo dei valori: Mostra programmi o Nascondi programmi

(Predefinito: Nascondi programmi

Scegliendo l'opzione Mostra programmi, sono disponibili tutti i programmi delle prestazioni, a cui è possibile accedere premendo il pulsante PRESTAZIONI. I programmi sono i seguenti: Gerkin Fitness Test, USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT e Federal Law Enf. PEB.

Se è stata selezionata l'opzione **Nascondi Programmi**, quando l'utente preme **Prestazioni**, sul display di testo superiore scorrerà il messaggio **Allenamento non disponibile**.

Impostazione dell'intervallo di resistenza (solo cyclette)

Intervallo dei valori: Alto, medio o basso

(Predefinito: Alto)

È possibile impostare una resistenza base bassa, media o alta sulle cyclette con sedile in posizione supina o con sellino eretto. Per ogni impostazione di base sono disponibili 25 livelli di resistenza, ma l'impostazione di base selezionata influisce sull'intervallo complessivo di resistenza. Sono disponibili i seguenti intervalli:

- Alto: Rende disponibile l'intervallo di massima resistenza.
- Medio: Fornisce i due terzi circa della resistenza disponibile con l'impostazione massima del gruppo.
- Basso: Fornisce un terzo circa della resistenza disponibile con l'impostazione massima del gruppo.

Impostazione dell'autolivellamento Crossramp (solo EFX doppio)

Intervallo dei valori: Da 0 a 20

(Predefinito: 10)

Questa impostazione consente di scegliere una pendenza specifica della rampa in modo che l'unità EFX torni automaticamente a tale pendenza dopo aver concluso la sessione di allenamento.

© Best Company srl

Visualizzare i display informativi

Le impostazioni dei display informativi indicano informazioni sulle attrezzature. Il tipo di informazioni contenute in questo gruppo di impostazioni include il registro eventi, i numeri di serie del software e delle attrezzature e le informazioni sull'uso.

Per consultare le impostazioni di sistema:

1. Nella schermata di Benvenuto, premere **Pausa**.

2. Per immettere la password, premere i seguenti tasti numerici nella sequenza indicata:

   6 5

3. Premere **Enter**.

Utilizzare la seguente tabella per impostare i valori personalizzati per il display informativo.

Tabella 4. Valori dei display informativi

Prodotto	Valore	Informazione fornita
Tutto	CONTACHILOMETRI	Il valore del contachilometri è correlato al tipo di apparecchiatura e all'unità di misura, U.S.A. o metrica, selezionata nei programmi • Tapis roulant: Visualizza il numero cumulativo di miglia o chilometri registrato fino alla data corrente. • EFX o AMT: Indica il numero di passi totali registrato fino alla data corrente. • Bicicletta: Indica il numero di giri totali registrato fino alla data corrente. • Climber: Indica il numero di piani scalati.

© Best Company srl

Prodotto	Valore	Informazione fornita
Tutto	CRONOMETRO	• Visualizza il numero di ore di utilizzo dell'apparecchiatura. • L'apparecchiatura registra i minuti trascorsi, ma il valore che appare è troncato all'ora completa più vicina.
Tutto	NUMERO SUPERIORE COMPONENTE SW BOOT	Versione e numero di parte del software applicativo del pannello superiore.
Tutto	NUMERO SUPERIORE COMPONENTE SW BASE	Versione del software applicativo della base superiore.
Tutto	NUMERO INFERIORE COMPONENTE SW BASE	Versione del software applicativo inferiore.
Tutto	SCHEDA INDICATORI	Numero software sulla scheda indicatori.
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (Numero parte sw selezione ritmo dei passi).	Numero software sul quadrante andatura.
Tutto	NUMERO DI SERIE	Utilizzate per stabilire il preciso modello e il tipo di apparecchiatura.
Tutto	REGISTRO DI UTILIZZO	• Il numero di volte in cui ciascun programma è stato utilizzato e i minuti cumulativi associati. • Utile per determinare le preferenze dell'utente nella selezione del programma.
Tutto	REGISTRO EVENTI	Indica qualsiasi codice di evento eventualmente rilevato dal software. Per ulteriori informazioni, fare riferimento al registro eventi.

© Best Company srl

Registro eventi

Il registro eventi memorizza un massimo di 30 eventi. Quando il registro raggiunge i 30 eventi, gli eventi più vecchi vengono cancellati per far spazio a quelli più recenti.

Ciascun elemento del registro eventi contiene le seguenti informazioni:

- Numero evento
- Valore dell'odometro al momento dell'evento
- Valore del contatore del tempo al momento dell'evento
- Corrente assorbita dal motore al momento dell'evento (solo tapis roulant)

La seguente tabella contiene un elenco degli eventi che il software può rilevare.

Tabella 5. Numeri e descrizioni del registro eventi

Numero evento	Descrizione evento
00	Evento locazione di memoria PCA superiore
02	Posizione dell'evento in RAM
03	Evento checksum EEPROM
05	Tasto premuto all'accensione
09	Evento test memoria PCA inferiore
10	Frequenza di linea al di fuori dei valori accettabili
11	Controllo (PCA superiore) basso voltaggio
12	Controllo (PCA inferiore) basso voltaggio
13	Ventola a velocità non corretta (tapis roulant versione 1)
14	Guasto ventola (PCA inferiore)
15	Tensione CA di ingresso troppo alta
16	Tensione CA di ingresso troppo bassa
20	Troppe richieste a massima potenza in un secondo
21	Troppe richieste consecutive a massima potenza
22	Nessun impulso del motore in partenza
23	Impulsi del motore assenti dopo la partenza
24	La velocità non si sta riducendo dopo una richiesta di riduzione di velocità
26	Larghezza dell'impulso motore non corretta

© Best Company srl

Numero evento	Descrizione evento
27	Troppa corrente dell'azionamento motore
28	Temperatura troppo alta
29	Troppa corrente di ingresso CA
30	Evento di comunicazione dalla scheda bassa alla scheda alta
31	Evento errato di comunicazione dalla scheda alta alla scheda bassa
32	Evento di comunicazione dalla scheda alta alla scheda bassa
33	Evento comunicazioni errate dalla scheda bassa alla scheda alta
40	Rilevato movimento di sollevamento
42	Valore di posizione sollevamento fuori scala
43	Interruttore zero non trovato
44	Movimento di sollevamento non comandato
45	Sollevamento nella direzione sbagliata
50	Troppa corrente ai freni (magnete)
53	Impossibile leggere la destinazione e trovare l'interruttore principale
54	Impulsi di riferimento perduti durante il funzionamento
55	L'interruttore freni principale si è attivato inaspettatamente
60	Guasto al sensore di arresto automatico (tapis roulant)
61	Sensore di arresto automatico (tapis roulant) non presente

© Best Company srl

Inserimento dell'ID utente nelle unità CSAFE

L'unità è completamente compatibile con i protocolli CSAFE. Quando l'unità è collegata a un dispositivo master CSAFE, viene chiesto di premere ENTER e iniziare la procedura di identificazione dell'utente. L'ID utente è visualizzato sotto forma di cinque zeri e indica il punto di inizio. Nella tabella riportata di seguito sono descritte le funzioni dei tasti in modalità CSAFE.

Tabella 6. Tasti di accesso a CSAFE

Tasti	Funzione
Tastierino numerico	Usare i tasti numerici per inserire un ID utente. Una volta inserito il numero dell'ID utente, premere **INVIO** o **OK** per inviare l'ID utente.
Cancella	Cancella singoli numeri nell'ID utente da destra a sinistra.
ENTER o OK	Inserisce l'ID utente. **Nota:** La voce ID utente viene saltata inserendo cinque zeri. Non vengono registrate statistiche di allenamento.
Pausa	Reimposta verso il titolo di Benvenuto.

Sul display viene visualizzato un messaggio che indica l'accettazione dell'ID utente da parte del dispositivo master CSAFE. Una volta completata la selezione del programma, l'utente può iniziare l'attività.

© Best Company srl

Capitolo 3

Presentazione della Console P30

ATTENZIONE: Prima di iniziare qualsiasi programma di fitness, sottoporsi a visita medica completa. Consultare il proprio medico per conoscere la frequenza cardiaca obiettivo appropriata al proprio livello di fitness.

La console P30 dispone di un display di facile consultazione e di diversi programmi per aiutare gli utenti a soddisfare le proprie esigenze di esercizio.

Importante: *Controllare le sezioni successive di questa guida con gli utenti prima di consentir loro di accedere all'attrezzatura di fitness:*

- *Informazioni importanti sulla sicurezza*
- *Operazioni preliminari*
- *Utilizzo della clip di sicurezza (solo per il tapis roulant)*

Utilizzo della funzionalità tattile per il rilevamento della frequenza cardiaca

Nota: Le prestazioni della funzionalità tattile per il rilevamento della frequenza cardiaca possono variare in base alle condizioni fisiologiche dell'utente, al livello di allenamento, all'età e ad altri fattori. Se l'utente ha le mani bagnate, sporche o unte, oppure nel caso in cui abbia la pelle dei palmi delle mani particolarmente spessa, la lettura può risultare intermittente. Anche l'utilizzo di creme per le mani può determinare una lettura intermittente. Per garantire un contatto corretto, verificare che i sensori siano puliti.

Per utilizzare la funzionalità tattile per il rilevamento della frequenza cardiaca, posizionare i palmi delle mani direttamente sui sensori metallici di frequenza cardiaca del

© Best Company srl

manubrio dell'apparecchiatura. Per una lettura più precisa della frequenza cardiaca, rispettare i seguenti suggerimenti:

- Per una miglior registrazione della frequenza cardiaca, afferrare i sensori con entrambe le mani.
- La registrazione della frequenza cardiaca richiede un certo numero di pulsazioni consecutive (per 15-20 secondi).
- Non afferrare i sensori con forza. Tenere la mano rilassata, in una postura avvolgente. Afferrando le impugnature con forza, la lettura potrebbe risultare irregolare.
- Durante l'allenamento, la traspirazione corporea contribuirà alla trasmissione del segnale della frequenza cardiaca. In caso di difficoltà nell'uso delle impugnature tattili per la determinazione della frequenza cardiaca, utilizzare i sensori in una fase successiva della sessione di allenamento e controllare se viene rilevato il segnale della frequenza cardiaca.
- Se la funzionalità tattile di rilevamento della frequenza cardiaca non funziona per un determinato utente, Precor consiglia di utilizzare una fascia trasmittente pettorale.

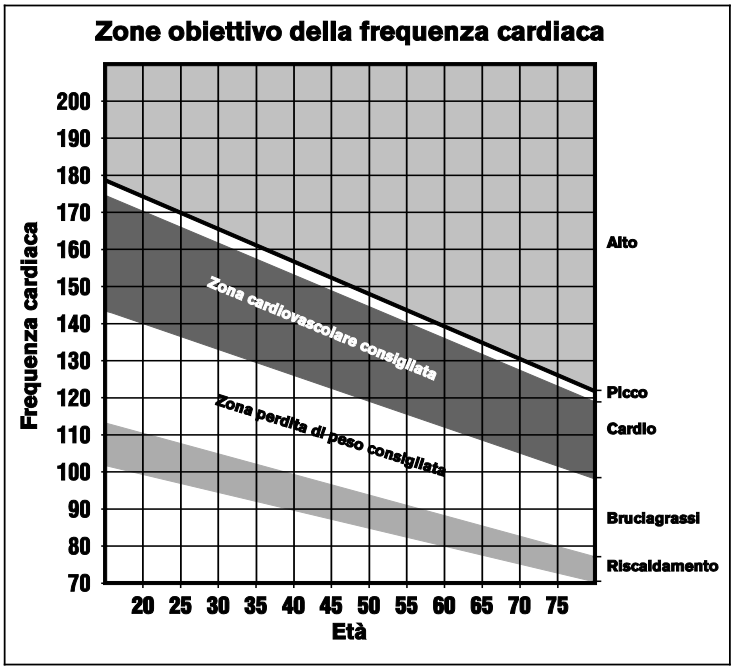


Figura 5: Zone obiettivo della frequenza cardiaca

ATTENZIONE: La frequenza cardiaca non deve mai superare l'85% della frequenza cardiaca aerobica massima. La frequenza cardiaca massima si ottiene sottraendo a 220 la propria età.

© Best Company srl

Utilizzo di una fascia trasmittente pettorale

AVVERTENZA **Il segnale della fascia trasmittente pettorale (o fascia cardiaca) può causare interferenze ai pacemaker o ad altri dispositivi impiantati. Prima di utilizzare una fascia trasmittente pettorale, consultare il medico, il produttore della fascia e quello del dispositivo impiantato.**

Indossando una fascia trasmittente pettorale durante l'allenamento è possibile ottenere informazioni costanti sulla frequenza cardiaca. Affinché l'apparecchiatura possa rilevare il battito cardiaco, durante l'esercizio è necessario afferrare i sensori tattili o indossare una fascia trasmittente pettorale. Se sono presenti contemporaneamente dati rilevati tramite dispositivi tattili e wireless, i primi avranno la precedenza.

Nota: Per una lettura precisa, la fascia pettorale deve essere a contatto diretto con la pelle, all'altezza della parte inferiore dello sterno (per le donne, immediatamente sotto il seno).

Per utilizzare una fascia trasmittente pettorale:

1. Inumidire accuratamente la parte posteriore della fascia con acqua di rubinetto.

   Importante: *Non utilizzare acqua deionizzata, in quanto non è dotata dei minerali e dei sali che favoriscono la conduzione degli impulsi elettrici.*
2. Regolare la fascia e stringerla attorno al petto. La fascia deve essere comoda e non deve stringere.
3. Disporre la fascia pettorale con il lato corretto verso l'esterno, in orizzontale e al centro del petto.
4. Verificare il posizionamento della fascia pettorale controllando il rilevamento della frequenza cardiaca sull'apparecchiatura. Se la frequenza cardiaca viene rilevata, la fascia pettorale è posizionata correttamente. Se l'apparecchiatura non rileva la frequenza cardiaca, regolare nuovamente la fascia e verificare di nuovo il rilevamento della frequenza.

© Best Company srl

Utilizzo della clip di sicurezza del tapis roulant

Il tapis roulant è dotato di due diverse funzionalità di arresto, che funzionano nel modo seguente:

Se l'utente...	*Allora il tappeto scorrevole...*	*E la console...*
Preme il pulsante rosso STOP ❷	Rallenta fino a fermarsi	Indica che il programma di esercizio è stato messo in pausa
Agisce sul cordino collegato alla clip di sicurezza e fa scattare l'interruttore di riavvio ❶	Rallenta fino a fermarsi	Viene visualizzato il messaggio PREMI PER REIMPOSTARE L'INTERRUTTORE insieme a una freccia rivolta verso l'interruttore di riavvio

L'interruttore di riavvio si trova sotto la console subito dietro il pulsante rosso **STOP**, come illustrato nella figura seguente. Quando scatta, la barra è visualizzata ed è visualizzato il messaggio **Push to Reset Switch (Premere per ripristinare l'interruttore)** sulla parte anteriore. Se questo messaggio è visibile, il tapis roulant non funziona.

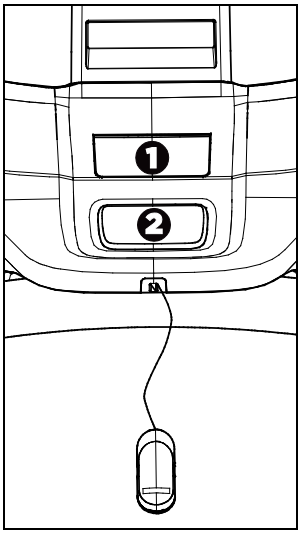


Figura 6: Interruttore di riavvio

© Best Company srl

Istruire gli utenti in merito all'importanza dell'utilizzo della clip di sicurezza mentre ci si allena sul tapis roulant e mostrare loro come collegarla ai propri indumenti a livello del punto vita.

Se durante l'esercizio scatta l'interruttore di riavvio, attenersi alla seguente procedura:

1. Se necessario, ricollegare la clip di sicurezza.
2. Premere l'interruttore di riavvio verso il basso finché non emette uno scatto, riportandolo alla sua posizione normale.

   Nota: Se l'interruttore di riavvio scatta, verranno cancellate tutte le informazioni relative alla sessione di allenamento corrente.
3. Cominciare la sessione di allenamento dall'inizio, riducendo opportunamente il tempo in funzione della parte di esercizio già svolta.

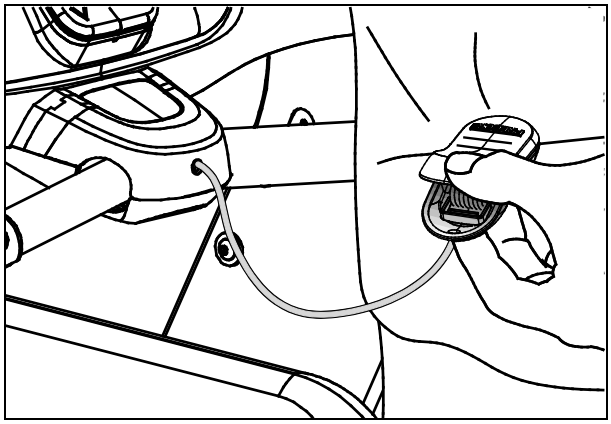


Figura 7: Fissaggio della clip di sicurezza

© Best Company srl

Funzionalità Auto Stop™ (arresto automatico) del tapis roulant

Importante: Il valore predefinito per questa funzionalità è ON. *Gli amministratori possono disattivare questa funzionalità nelle Impostazioni di sistema. Tuttavia, Precor consiglia di lasciarla su ON*.

La funzionalità Auto Stop™ (arresto automatico) è progettata per arrestare gradualmente il tapis roulant quando non viene utilizzato. Ciò può verificarsi se un utente scende dal tapis roulant prima del termine di una sessione di allenamento, lasciandolo in funzione.

Sessanta secondi dopo l'inizio o la ripresa di una sessione di allenamento sul tapis roulant, l'apparecchiatura avvia il monitoraggio della funzionalità Auto Stop (arresto automatico). Se l'apparecchiatura rileva un utente, non verrà visualizzato alcun messaggio, lasciando proseguire l'allenamento selezionato.

Se dopo altri 30 secondi non viene rilevato alcun utente, la console visualizza il messaggio **NO USER DETECTED, STOPPING IN 10 SECONDS (NESSUN UTENTE RILEVATO, ARRESTO IN 10 SECONDI)** per segnalare l'attivazione della procedura di arresto. Durante la visualizzazione di questo messaggio inizierà un conto alla rovescia di dieci secondi. Se nessun utente arresta il conto alla rovescia, il tappeto scorrevole si arresterà gradualmente dopo la conclusione del conto alla rovescia.

Nota: Gli utenti di peso superiore a 41 kg vengono rilevati entro i limiti di velocità e di posizione della funzione. Gli utenti di peso compreso tra 22,7 e 40,5 kg potrebbero non essere rilevati, in base alla loro velocità e posizione. Per un corretto funzionamento, seguire e valutare le istruzioni della console.

© Best Company srl

Capitolo 4

Iniziare un allenamento

ATTENZIONE: Se si utilizza un tapis roulant, collegare la clip di sicurezza agli indumenti dell'utente prima di iniziare la sessione di allenamento.

L'apparecchiatura si trova in stato di Benvenuto quando le parole **SELEZIONARE UN ALLENAMENTO O PREMERE QUICKSTART PER INIZIARE** scorre nell'area di testo superiore e **PRECOR** scorre in quella inferiore.

Se l'apparecchiatura è connessa a CSAFE, le parole **SELEZIONARE UN ALLENAMENTO, PREMERE QUICKSTART, O INVIO PER INIZIARE** scorrono nell'area di testo superiore.

Se sullo schermo appare un altro messaggio, premere Pausa per visualizzare la schermata di Benvenuto.

Da questa schermata, è possibile iniziare un allenamento in due modi:

- Premere **GO** (metodo Quick Start™).

  Questa azione lancia il programma Manuale. I calcoli, come ad esempio le calorie bruciate, si basano su un individuo di 35 anni del peso di 68 Kg. È possibile completare un allenamento usando questo programma con i valori predefiniti, oppure modificare le impostazioni dell'allenamento.
- Premere uno degli allenamenti predefiniti.

Quando, durante un allenamento, un utente raggiunge il tempo limite della palestra, nell'area di testo superiore viene visualizzato il limite in minuti prima delle parole **TEMPO LIMITE PER LA PALESTRA RAGGIUNTO, FINE SESSIONE DI ALLENAMENTO.**

© Best Company srl

Iniziare un allenamento preselezionato programmato

I programmi di allenamento preimpostati sono ideali per adattare gli obiettivi alle esigenze personali, per rimanere motivati e per rendere più varie le sessioni. P30 include i seguenti programmi preselezionati in base al tipo di apparecchiatura:

- Manuale
- Frequenza cardiaca
- Intervallo
- Perdita peso
- Bruciagrassi
- Misto
- Prestazioni

Impostazione delle opzioni

Prima di iniziare un allenamento è possibile selezionare le opzioni di obiettivo, lingua e unità. Una volta iniziato un allenamento o dopo aver premuto Quick Start, è possibile inserire anche l'età, il peso ed un obiettivo di battito cardiaco.

Per selezionare un obiettivo di allenamento prima di iniziare gli esercizi:

1. Dalla schermata di Benvenuto, premere **OPZIONI**.
   L'obiettivo è la prima opzione.
2. Per scegliere l'opzione Obiettivo, premere **OK**.
   Gli obiettivi opzionali possibili sono tempo, distanza e calorie.
3. Utilizzare le frecce **Su** e **Giù** per aumentare o diminuire l'obiettivo di tempo, distanza o calorie.
4. Una volta inserito un obiettivo, premere **OK**.
5. Per continuare alla successiva categoria di opzioni, premere di nuovo **OPZIONI**.

Per selezionare un'impostazione linguistica prima di iniziare l'allenamento:

1. Dalla schermata di Benvenuto, premere **OPZIONI**.
2. Premere di nuovo **OPZIONI** per scegliere le opzioni di lingua, quindi premere **OK**.

© Best Company srl

3. Usare le frecce **Su** e **Giù** per scorrere l'elenco delle lingue disponibili. Per selezionare una lingua, premere **OK**.

   Le lingue che è possibile selezionare sono: Inglese, tedesco, spagnolo, francese, olandese, portoghese, russo e italiano.
4. Per continuare alla successiva categoria di opzioni, premere di nuovo le frecce **Su** o **Giù**.

Per selezionare un'unità di misura prima di iniziare l'allenamento:

1. Dalla schermata di Benvenuto, premere **OPZIONI**.
2. Premere OPZIONI due volte per andare su **UNITÀ**.
3. Utilizzare le frecce **Su** e **Giù** per selezionare un'unità di misura.
4. Dopo aver scelto un'unità di misura, premere **OK**.

Impostare le opzioni dopo aver iniziato un allenamento

Una volta iniziato un allenamento Quickstart o dopo aver scelto un allenamento, è possibile inserire il proprio peso ed età, nonché un obiettivo di battito cardiaco. Sono anche disponibili la lingua e le impostazioni dell'unità.

Per inserire la propria età e peso durante un allenamento:

1. Premere **OPZIONI**.
2. Peso/età è la prima opzione. Per scegliere questa opzione, premere **OK**.
3. Usare le frecce **Su** e **Giù** per aumentare o diminuire il peso.
4. Una volta scelto un peso, premere **OK**.
5. Ripetere i passaggi 1-4 per inserire l'età.
6. Per continuare alla successiva categoria di opzioni, premere di nuovo le frecce **Su** o **Giù**.

   Vengono visualizzate le opzioni dell'obiettivo di battito cardiaco.
7. Dopo aver inserito un obiettivo di battito cardiaco, premere **OK**.

   Adesso è possibile impostare le unità e la lingua, a patto che queste opzioni non siano state selezionate prima di iniziare l'allenamento.

© Best Company srl

Mettere in pausa e ricominciare una sessione di allenamento

Interrompendo un allenamento, in base all'alimentazione l'apparecchiatura può rispondere in due modi.

In pausa (apparecchiatura alimentata esternamente)

Quando la sessione è in pausa, la velocità del nastro si riduce lentamente a zero. In alternativa, la resistenza si riduce lentamente al minimo. Il motore di sollevamento si spegne lasciando l'inclinazione o la rampa di corsa nella posizione attuale. L'inserimento dati viene annullato.

Premendo **Pausa** su un'apparecchiatura diversa dal tapis roulant, verrà visualizzata la schermata di riepilogo con le misurazioni dell'allenamento. Dopo aver mostrato il riepilogo, verrà visualizzata la schermata di Benvenuto.

Chiusura in corso (apparecchiatura autoalimentata)

Nelle macchine autoalimentate, lo stato di pausa equivale allo stato di spegnimento in corso. Arrestando l'allenamento, l'apparecchiatura inizierà un conto alla rovescia di 30 secondi.

Le misurazioni accumulate (es. tempo, passi, distanza, calorie) conserveranno i propri valori attuali senza alcuna modifica. L'inserimento dati non può iniziare.

Per riavviare il programma, iniziare un nuovo allenamento. La resistenza verrà reimpostata sul valore corrispondente alla messa in pausa del programma.

Se l'apparecchiatura resta inattiva per più di 30 secondi, l'alimentazione verrà interrotta e verrà saltata la schermata di riepilogo dell'allenamento.

© Best Company srl

Concludere una sessione

Il defatigamento è un aspetto importante dell'allenamento, in quanto contribuisce a ridurre la rigidità e l'indolenzimento muscolare trasportando l'acido lattico in eccesso fuori dai muscoli che lavorano. Inoltre, un periodo di riposo di tre-cinque minuti consente al battito cardiaco di ritornare al normale stato di riposo.

Alla fine dell'allenamento, la schermata di riepilogo mostrerà il battito cardiaco medio durante l'allenamento e le misurazioni complessive dell'allenamento.

Eseguendo un programma di test del livello di forma, il messaggio iniziale mostrerà un punteggio relativo allo stato di forma.

I successivi due messaggi indicano la media e il valore massimo del battito cardiaco durante la sessione. Questi messaggi verranno visualizzati solo se i dati del battito cardiaco sono stati acquisiti durante la sessione, ovvero se almeno una volta durante la sessione è stato visualizzato un numero valido di battito cardiaco.

Lo stato del riepilogo scade in due minuti, per poi riportare alla schermata di Benvenuto. Se la macchina è in stato concluso di CSAFE, lo stato di riepilogo deve durare almeno quanto il valore di timeout di CSAFE, di solito pari a 10 secondi. Se non è durato così a lungo, prima di ritornare alla schermata di Benvenuto verrà visualizzata la parola **IN FASE DI RESET** fino alla conclusione dello stato concluso di CSAFE.

Durante un allenamento vengono registrati tre tipi diversi di misurazioni.

Gli indicatori controllati possono essere impostati e modificati. Essi includono:

- Livello di resistenza (AMT, EFX, cyclette)
- Velocità (tapis roulant)
- Inclinazione (tapis roulant)
- Passi/minuto (climber)

© Best Company srl

Gli indicatori attuali delle prestazioni descrivono in tempo reale l'intensità di un allenamento. Essi includono:

- Calorie/minuto, Calorie/ora
- Frequenza cardiaca
- Velocità (tapis roulant, cyclette)
- Giri/minuto (cyclette)
- Passi/minuto (AMT, EFX)

Gli Indicatori cumulativi descrivono le prestazioni generali della sessione di allenamento. Essi includono:

- Durata:
  Modalità conto alla rovescia
  Modalità contatore
- Calorie
- Distanza:
  Passi medi/minuto (AMT, EFX)
  Velocità media (tapis roulant, cyclette)
  Piani (climber)

Programmi

I programmi di allenamento preimpostati sono ideali per adattare gli obiettivi alle esigenze personali, per rimanere motivati e per rendere più varie le sessioni. Nella maggior parte dei casi, le apparecchiature P30 prevedono sei allenamenti preimpostati.

- Manuale
- Frequenza cardiaca
- Intervallo
- Perdita peso
- Misto
- Prestazioni

Solo Climber

- Scale cittadine
- Brucia grassi
- Collina ondulata
- Scalata costante
- Piramide

L'unica eccezione è costituita dall'unità AMT. Essa non contiene programmi di allenamento Misto o Prestazioni, inoltre il programma Perdita peso è stato sostituito dall'allenamento Brucia grassi.

© Best Company srl

Manuale

Nel corso di questo allenamento, le variazioni di resistenza e di velocità sono sotto il controllo completo dell'utente. Il profilo è inizialmente una linea piatta. Qualsiasi aumento o diminuzione eseguito dall'utente in un segmento dell'allenamento determinerà un aumento o una riduzione equivalente per le parti rimanenti.

Frequenza cardiaca

Questo programma di allenamento calcola la frequenza cardiaca desiderata in base al seguente calcolo: 60% della differenza tra 220 e l'età dell'utente. Tuttavia è possibile modificare questo valore. L'apparecchiatura regolerà la resistenza e/o l'inclinazione per mantenere la frequenza cardiaca obiettivo durante l'allenamento.

Se il dispositivo non riceve il segnale della frequenza cardiaca, sul display testuale superiore viene visualizzata l'immagine di un cuore con accanto un punto interrogativo. Verificare nuovamente la presa della mano sui sensori tattili o il posizionamento della fascia pettorale.

Affinché l'unità possa rilevare il battito cardiaco, durante l'esercizio è necessario afferrare i sensori tattili o indossare una fascia pettorale. Nel caso di dati rilevati tramite dispositivi portatili e wireless, sono visualizzati quelli portatili che hanno precedenza.

Intervallo

Il programma di allenamento Intervallo è pensato prevalentemente per il condizionamento del sistema cardiocircolatorio. Questo programma è concepito per aumentare e ridurre la frequenza cardiaca in modo ripetitivo per un periodo di tempo stabilito dall'utente alternando intervalli di riposo a intervalli di attività. L'intensità dell'allenamento è regolabile.

Perdita peso

La durata dell'allenamento è fissata a 28 minuti. Il programma di allenamento prevede quattro intervalli, ciascuno dei quali dura otto minuti. È possibile variare la resistenza in qualsiasi momento durante l'intervallo di attività.

Misto

Nel corso di questo allenamento, la resistenza e la velocità variano in modo casuale.

© Best Company srl

Prestazioni

Nota: Quando l'utente preme **PRESTAZIONI**, sul display di testo superiore scorrerà il messaggio **ALLENAMENTO NON DISPONIBILE**, se nel menu Impostazioni della console è stata selezionata l'opzione **NASCONDI PROGRAMMI**.

Il programma Test fitness, disponibile premendo il tasto **PRESTAZIONI**, offre l'occasione per confrontare il proprio livello di fitness con il test di fitness ufficiale dell'International Association of Firefighters (IAFF). È stato ideato utilizzando il Protocollo Gerkin, che costituisce la base del test di fitness ufficiale di IAFF ed è parte integrante del programma Wellness and Fitness Initiative.

Durante il test, l'inclinazione e la velocità dell'apparecchiatura vengono aumentate gradualmente a intervalli specifici. I tastierini sono disattivati. Al termine del test, viene determinata la capacità aerobica e stabilito il livello di VO_2 massimo, a prescindere dall'intervallo raggiunto. Una volta completato il test, nel riepilogo dell'allenamento viene fornito un punteggio di fitness.

Scale cittadine (solo Climber)

Il programma City Steps aumenta o diminuisce la frequenza dei passi in diverse fasi. In ciascuna fase, la velocità raggiunge gradualmente un picco per poi ritornare rapidamente alla velocità iniziale. Lo schema viene ripetuto. È possibile ignorare le impostazioni per ciascuna colonna. Ogni aumento o diminuzione di un segmento di programma aumenterà o diminuirà della stessa quantità tutte le altre porzioni.

Brucia grassi (solo Climber)

Questo intenso programma consente di bruciare grassi e di aumentare la condizione cardiovascolare. L'andatura oscilla leggermente all'interno di un intervallo ad elevata intensità. In qualsiasi momento durante il programma, è possibile ignorare le impostazioni variando di conseguenza le colonne restanti del profilo. Le variazioni vengono applicate alla parte restante del programma.

© Best Company srl

Collina ondulata (solo Climber)

Questo programma di condizione cardiaca utilizza una frequenza di passi più alta. Come avviene per il programma Aerobico, utilizza diversi picchi e valori minimi nella frequenza dei passi. Tuttavia, la diminuzione d'intensità durante i periodi di riposo è inferiore, producendo un'intensità più costante. È possibile ignorare le impostazioni per ciascuna colonna. Le modifiche influiscono anche sull'altezza delle colonne nella parte restante del profilo del programma.

Scalata costante (solo Climber)

Il programma Scalata costante aumenta lentamente la frequenza dei passi fino ad arrivare al culmine alla fine del programma. È possibile ignorare le impostazioni per ciascuna colonna. Le modifiche influiscono anche sull'altezza delle colonne nella parte restante del profilo del programma.

Piramide (solo Climber)

Il programma Piramide aumenta lentamente la frequenza dei passi fino a un livello massimo, per poi ridurla lentamente fino a una frequenza più bassa. Man mano che aumenta la frequenza dei passi, la resistenza diminuisce per poi aumentare in corrispondenza della riduzione della frequenza dei passi. Ogni aumento o diminuzione di un segmento di programma aumenterà o diminuirà della stessa quantità tutte le altre porzioni.

© Best Company srl

© Best Company srl

Capitolo 5

Manutenzione

Per garantire l'adeguato funzionamento dell'apparecchiatura, eseguire gli interventi di ordinaria manutenzione con la frequenza consigliata. La mancata conformità alle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura riportate in questa sezione potrebbe comportare l'annullamento della garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre l'apparecchiatura dall'alimentazione elettrica prima di pulirla o prima di eseguire interventi di manutenzione. Se l'apparecchiatura viene utilizzata con l'alimentatore opzionale, scollegarlo.**

Pulizia della console e del display

Una volta installata, la console richiede poca manutenzione. Precor consiglia di pulire la console prima e dopo ogni sessione di allenamento.

Per rimuovere la polvere e la sporcizia dalla console:

- Strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido bagnato in una soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**).

Importante: *Non utilizzare detergenti acidi. Questi prodotti provocano il deterioramento della vernice o dei rivestimenti verniciati a polvere e l'annullamento della garanzia limitata di Precor. Non versare mai acqua o liquidi nebulizzati direttamente sulla console o sullo schermo della console.*

- *È importante evitare di utilizzare qualsiasi prodotto chimico corrosivo sulla console o sullo schermo.*

© Best Company srl

- *Inumidire sempre il panno prima di pulire lo schermo. Spruzzare liquido pulente su uno strofinaccio, e non sulla console, in modo da non far cadere gocce sulla* stessa.
- *Applicare il detergente con un panno morbido e privo di pelucchi. Non utilizzare panni abrasivi.*

© Best Company srl

Nota:

© Best Company srl

Nota:

© Best Company srl

© Best Company srl

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-611 rev A, it
1 maggio 2011

© Best Company srl

Montaggio e manutenzione degli Adaptive Motion Trainers®

AMT® 885 • AMT® 835

PRECOR®

© Best Company srl

© Best Company srl

Montaggio e manutenzione degli Adaptive Motion Trainers®

AMT® 885 • AMT® 835

PRECOR®

© Best Company srl

Informazioni editoriali

MONTAGGIO E MANUTENZIONE DEGLI ADAPTIVE MOTION TRAINERS: AMT 885 / 835

N/P 300710-611 rev A

Copyright © May 2011 Precor Incorporated. Tutti i diritti riservati. Specifiche soggette a modifica senza preavviso.

Note relative al marchio di fabbrica

Precor, AMT ed EFX sono marchi registrati e Preva è un marchio di fabbrica di Precor Incorporated. Altri nomi menzionati in questo documento potrebbero essere marchi di fabbrica o marchi registrati dei rispettivi possessori.

Nota sulla proprietà intellettuale

Tutti i diritti, i titoli e interessi contenuti nel software Preva Business Suite, e a esso correlati, i materiali cartacei allegati, qualsiasi copia di tale software e tutti i dati raccolti attraverso Preva Business Suite sono in ogni caso proprietà esclusiva di Precor o dei suoi fornitori.

Precor è rinomata per gli innovativi e premiati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor presenta costantemente brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Eventuali entità esterne che prevedano l'utilizzo del design di prodotto di Precor sono di conseguenza messe sull'avviso che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

© Best Company srl

Informazioni importanti sulla sicurezza

Leggere attentamente le seguenti precauzioni prima di iniziare l'assemblaggio e conservarle per riferimento futuro.

Questo apparecchio (nel seguito indicato come "console") deve essere fornito insieme alla nuova attrezzatura di allenamento Precor (nel seguito indicata come "unità di base"). Il prodotto non può essere venduto separatamente.

AVVERTENZA **Per evitare infortuni, la console deve essere saldamente fissata all'unità di base attenendosi a tutte le istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere collegata a una presa di corrente a corrente alternata utilizzando ESCLUSIVAMENTE l'alimentatore fornito in dotazione. La console deve essere alimentata solo dopo l'installazione, come descritto nelle istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere utilizzata solo con attrezzature di allenamento Precor e non come dispositivo autonomo.**

Precauzioni di sicurezza

Per l'uso di questa apparecchiatura è necessario seguire le normali precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni, incendi o danni. In altre sezioni di questo manuale saranno forniti ulteriori dettagli sugli aspetti relativi alla sicurezza. Assicurarsi di leggere tali sezioni e di osservare tutti gli avvisi relativi alla sicurezza. Le suddette precauzioni includono:

- Leggere tutte le istruzioni contenute nella presente guida prima di montare e utilizzare l'apparecchiatura e attenersi alle etichette poste sull'apparecchiatura.

© Best Company srl

- Assicurarsi che tutti gli utenti si sottopongano a una visita medica completa prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento.
- Tenere lontani da questa apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con il suo funzionamento. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Accertarsi che tutti gli utenti indossino abbigliamento e calzature adatte per l'allenamento ed evitare indumenti larghi. Non indossare scarpe con tacchi o suole di cuoio; rimuovere eventuale sporcizia e pietre dalle suole. Legare i capelli lunghi all'indietro.
- Non lasciare mai incustodita l'apparecchiatura quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla dalla fonte di alimentazione quando non è utilizzata e prima di pulirla e di effettuare la manutenzione autorizzata.

  Nota: L'adattatore di alimentazione opzionale è considerato una fonte di alimentazione di un'apparecchiatura alimentata autonomamente.
- Utilizzare l'adattatore di corrente fornito con l'apparecchiatura. Inserire l'adattatore di corrente in una presa provvista di messa a terra seguendo la marchiatura sull'apparecchiatura.
- Prestare attenzione durante il montaggio o lo smontaggio dell'apparecchiatura.
- Leggere, comprendere e provare le procedure di arresto di emergenza prima dell'uso.
- Tenere il cavo di alimentazione o l'adattatore di alimentazione opzionale e la spina lontani da superfici molto calde.
- Raccogliere i cavi elettrici in modo che non si possano calpestare o che non vengano pizzicati o danneggiati da oggetti al di sopra o vicini, oppure dalla stessa apparecchiatura.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura abbia un'adeguata ventilazione. Non posizionare alcun oggetto sopra l'apparecchiatura. Non utilizzare su una superficie soffice che possa bloccare i fori di ventilazione.
- Assemblare e utilizzare le unità su una superficie piana ben salda.

© Best Company srl

- Posizionamento adeguato dell'apparecchiatura
  - Nel caso di apparecchiature diverse dai tapis roulant: Collocare l'apparecchiatura ad almeno un metro (40 pollici) di distanza laterale da pareti o mobili e a un metro (40 pollici) di distanza da oggetti sul retro della stessa.
  - Nel caso dei tapis roulant: Collocare ad almeno un metro (40 pollici) di distanza laterale da pareti o mobili e a 2 metri (80 pollici) di distanza da oggetti sul retro dello stesso.

  Importante: *Rispettare sempre queste indicazioni quando si colloca l'apparecchiatura vicino a termosifoni, valvole di tiraggio del calore e stufe. Evitare temperature estreme.*
- Tenere l'apparecchiatura lontano da acqua e umidità. Non rovesciare o far gocciolare liquidi all'interno dell'apparecchiatura per evitare scosse elettriche o danni ai componenti elettronici.
- Non usare apparecchiature elettriche in aree umide o bagnate.
- Questa apparecchiatura non deve essere mai utilizzata in caso di danni ad un cavo o ad una spina, di malfunzionamenti, cadute accidentali, danni o esposizione all'acqua. Rivolgersi immediatamente all'assistenza se una delle suddette condizioni dovesse avverarsi.
- Eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura per preservarla in buone condizioni operative, come descritto nella sezione Manutenzione della guida di montaggio e manutenzione. Controllare che nell'apparecchiatura non ci siano componenti allentati, usurati o errati e correggere, sostituire e stringere prima dell'uso.
- Qualora si pensasse di spostare l'apparecchiatura, chiedere un aiuto e usare adeguate tecniche di sollevamento. Fare riferimento alla sezione "Spostamento dell'apparecchiatura" per la guida di montaggio e manutenzione.
- Limitazioni di peso dell'equipaggiamento: Gli utenti di peso superiore a 225 kg (500 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 160 kg (350 libbre) non devono correre sul tapis roulant. Per tutte le altre attrezzature di allenamento, il limite di peso è di 160 kg.

© Best Company srl

- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti descritti nel presente manuale. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor. Queste parti potrebbero causare lesioni.
- Non attivare le unità in ambienti in cui sono utilizzati prodotti aeriformi (aerosol) o in cui è somministrato ossigeno terapeutico.
- Non utilizzare all'esterno.
- Non provare ad eseguire autonomamente alcuna riparazione dell'apparecchiatura ad eccezione delle istruzioni per la manutenzione fornite in questo manuale.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.
- Non poggiare alcun oggetto sulle impugnature fisse o sui manubri, sulla console del display o sui coperchi. Riporre le bottiglie, i giornali e i libri negli appositi contenitori.
- Non appoggiarsi né sostenersi mai alla console.

ATTENZIONE: NON rimuovere il coperchio. Pericolo di scossa elettrica. Leggere le istruzioni di montaggio e manutenzione prima dell'uso. All'interno non vi sono componenti riparabili dall'operatore. Contattare l'Assistenza Clienti qualora l'apparecchiatura richiedesse interventi di manutenzione. Utilizzare solo con corrente CA monofase.

Preparazione degli utenti

Dedicare il tempo necessario a comunicare agli utenti le istruzioni importanti per la sicurezza, reperibili sia nel *Manuale di riferimento per l'utente* sia nel *Manuale per il proprietario del prodotto*. I clienti del club o del centro devono essere avvisati che è necessario osservare le seguenti precauzioni:

- Aggrapparsi a una maniglia o manubrio stabili mentre si assume la posizione di partenza sull'apparecchiatura.
- Essere sempre rivolti verso la console.
- Tenersi con una mano ad una maniglia o un manubrio stabili mentre con l'altra si digita sulla console.

© Best Company srl

Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate

Le batterie all'interno di un'apparecchiatura autoalimentata contengono elementi considerati pericolosi per l'ambiente. La legge federale degli Stati Uniti impone lo smaltimento appropriato di queste batterie.

Se si prevede di smaltire l'apparecchiatura, rivolgersi all'assistenza clienti per i prodotti commerciali Precor per informazioni relative alla rimozione della batteria. Fare riferimento a Come ottenere assistenza.

Riciclaggio e smaltimento di prodotti

Questa apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita in base alle normative locali e nazionali vigenti.

Le etichette di prodotto, conformemente alla Direttiva Europea 2002/96/CE riguardante i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), determinano le procedure per il ritiro e il riciclaggio di apparecchiature usate valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non potrà essere buttato via, ma sarà invece recuperato al termine della durata di esercizio secondo tale direttiva.

In base alla direttiva europea WEEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (EEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate al termine della durata di esercizio. I proprietari di apparecchiature con etichetta WEEE, applicata in base all'Appendice IV della direttiva WEEE, non possono smaltire tali unità come rifiuti urbani non differenziati, ma sono tenuti a consegnarle al termine della durata di esercizio delle stesse presso le strutture di raccolta messe a disposizione degli utenti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero di WEEE. La collaborazione degli utenti è importante per ridurre al minimo qualsiasi effetto potenziale di tali unità sull'ambiente e sulla salute, a causa della presenza di sostanze potenzialmente nocive.

© Best Company srl

Avvisi normativi per il modulo RFID

Se provvista di una console di controllo come descritto nel presente documento, l'apparecchiatura può contenere un modulo con identificazione a radiofrequenza (RFID). Il modulo RFID è stato certificato per operare a temperature comprese tra -20°C e 85°C (-4°F e 185°F).

Interferenza in radiofrequenza (RFI - RFID)

Il modulo RFID rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

© Best Company srl

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Applicazioni europee

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 1999/5/CE R&TTE
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare

Le informazioni normative contenute in questa sezione si applicano all'apparecchiatura e alla console di controllo.

© Best Company srl

Approvazioni di sicurezza per cardiofrequenzimetri

L'apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

Tipo di cardiofrequenzimetro:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (elettrodomestici e similari – Sicurezza)
- EN 957 (apparecchiature di allenamento fisse, apparecchiatura conforme alla classe S/B)

Avviso normativo per PVS e P80

Questa apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (apparati audio, video e apparati elettrici simili – Sicurezza)

Interferenza in radiofrequenza (RFI)

Questa unità di allenamento Precor rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

© Best Company srl

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Conformità alla normativa europea

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 2004/108/CE EMC
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

© Best Company srl

Precauzioni elettriche: Tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant

Nota: Quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

Le unità provviste di console P80 o di schermo di Personal Viewing System (PVS), richiedono un collegamento separato per l'alimentazione. Su un ramo di circuito da 20 A è possibile collegare fino a 10 schermi. Se sul ramo di circuito sono collegati altri dispositivi, è necessario ridurre il numero di schermi in base alla potenza in watt degli altri dispositivi.

Nota: La capacità massima consigliata dei tipici cavi di deviazione con connettori IEC-320 C13 e C14 è di cinque schermi.

Figura 1: Connettori IEC-320 C13 e C14

Come ottenere assistenza

Non cercare di riparare l'apparecchiatura tranne che per interventi di manutenzione. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o un elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo *http://www.precor.com*.

Come ottenere documentazione aggiornata

La documentazione corrente per console Experience Series e software fitness in rete Preva è disponibile all'indirizzo *http://www.precor.com*. È possibile verificare le informazioni aggiornate di volta in volta che l'universo delle funzioni Preva si espande.

© Best Company srl

Sommario

Informazioni importanti sulla sicurezza 3
Preparazione degli utenti 6
Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate .. 7
Riciclaggio e smaltimento di prodotti 7
Avvisi normativi per il modulo RFID 8
Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare 9
Precauzioni elettriche: Tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant 12
Come ottenere assistenza 12
Come ottenere documentazione aggiornata 12

Montaggio dell'AMT 15
Kit bulloneria di montaggio (non in scala) 16
Attrezzi necessari 17
Montaggio 17
Rimozione dei coperchi di accesso 20
Inserire i cavi 21
Sostituzione dei coperchi di accesso 22
Mettere l'AMT in piano 23
Addestramento all'uso dell'apparecchiatura 24

Installazione della console 25
Inserimento dei cavi (P80) 25
Connessione dei cavi (P80) 28
Completamento dell'Installazione della console (P80) 32
Inserimento dei cavi (P30) 33
Collegamento cavi (P30) 35
Completamento dell'installazione della console (P30) 36
Verificare che il display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante 37

© Best Company srl

Manutenzione..... 39
Pulizia giornaliera 39
Ispezione giornaliera 40
Manutenzione settimanale..... 41
Manutenzione mensile 41
Conservazione della fascia pettorale..... 42
Spostamento dell'apparecchiatura..... 42
Conservazione per lunghi periodi 43

Funzionalità autoalimentate 45
Schermate Informative che precedono lo spegnimento..... 46
Sintomi di esaurimento della batteria..... 46
Utilizzo dell'adattatore di alimentazione opzionale..... 47
Kit dell'adattatore di alimentazione opzionale..... 47
Sostituzione della batteria 48

© Best Company srl

Capitolo 1

Montaggio dell'AMT

Importante: *Le istruzioni nelle procedure seguenti sono descritte dal punto di vista di una persona* **davanti all'attrezzatura** *(ovvero, dalla parte opposta rispetto alla console di controllo dove si posiziona chi utilizza l'attrezzatura). Queste descrizioni potrebbero contenere nomi di alcune parti non incluse nell'elenco, poiché tali componenti sono indicati in riferimento alla parte posteriore dell'attrezzatura.*

Preparazione dell'AMT per il montaggio:

- Aprire la scatola e assemblare i componenti nella sequenza illustrata in questa guida.
- Montare e azionare l'apparecchiatura su una superficie piana e solida nell'area adibita per l'uso.

  Importante: *Non afferrare le parti in plastica dell'unità durante il suo spostamento o sollevamento. Le parti di plastica non sono coperture strutturali e non sono in grado di sostenere il peso dell'unità.*
- Predisporre uno spazio sufficientemente ampio tutto intorno all'unità.
- Montare l'attrezzatura seguendo le istruzioni riportate in questo manuale per poter usufruire della garanzia limitata di Precor.

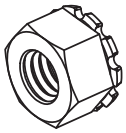
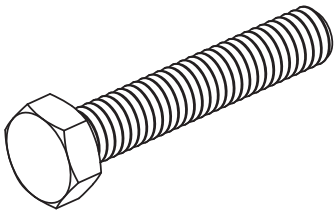
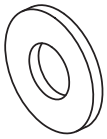
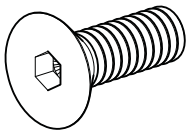
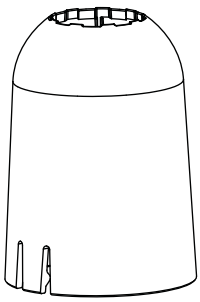
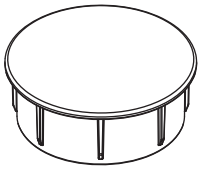
  Importante: *Eventuali danni causati durante l'installazione non sono coperti dalla garanzia limitata Precor.*
- Inserire tutti gli elementi di fissaggio e bloccarli parzialmente. Non stringere gli elementi di fissaggio fino in fondo fino a quando non è indicato di farlo.

AVVERTENZA **Il montaggio dell'unità richiede assistenza esterna. *NON tentare di eseguire il montaggio da soli*.**

© Best Company srl

Kit bulloneria di montaggio (non in scala)

Il kit bulloneria di montaggio fornito con questa apparecchiatura contiene gli elementi di fissaggio e altri componenti illustrati nella tabella che segue. Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il kit bulloneria di montaggio sia completo. In caso contrario, contattare l'assistenza clienti Precor.

Viti e bulloni		**Quantità**
	Controdadi (5⁄16")	8
	Viti esagonali (5⁄16" x 1¾")	4
	Rondelle piatte (5⁄16")	8
	Viti esagonali a testa piatta (¼" x ¾")	4
	Guaine di plastica	2
	Tappi terminali	2

© Best Company srl

Attrezzi necessari

- Chiave esagonale da 5⁄16"
- Chiave esagonale da 5⁄32"
- n. 2 cacciaviti Phillips
- Un martello con testa gommata
- Set di chiavi a bussola SAE
- Tagliafili
- Chiave dinamometrica (tarata in pollici-libbre)

Montaggio

Seguire questi passaggi per montare l'unità AMT base.

PERICOLO **Non tentare di collegare l'alimentatore elettrico prima di aver completato tutte le procedure di assemblaggio e installazione della console.**

Per iniziare il montaggio:

1. Rimuovere i due elementi di fissaggio laterali che bloccano il tubo frontale del telaio del pallet e tagliare le cinghie che assicurano la base posteriore.

   ATTENZIONE: Non estrarre l'AMT dal pallet senza assistenza. Per evitare spostamento inutile delle pedane, non montare i manubri finché non si inizia la procedura che segue.

2. Sollevare la base posteriore e spostare in avanti l'AMT mentre un'altra persona stabilizza la base frontale e la guida al di fuori del pallet sul pavimento.

   Nota: Avviare il montaggio nell'area destinata all'utilizzo.

© Best Company srl

3. Inserire i tappi terminali nel tubo del telaio frontale. Se necessario, utilizzare un martello con testa gommata per inserirli.

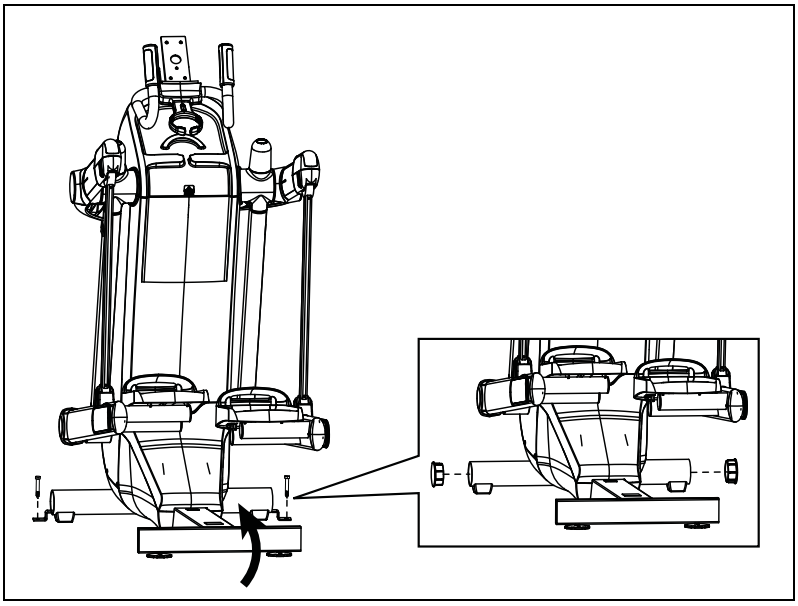


Figura 2: Rimozione dell'unità dal pallet e inserimento dei tappi terminali

Per fissare i manubri:

1. Far scivolare una guaina di plastica su ogni manubrio.

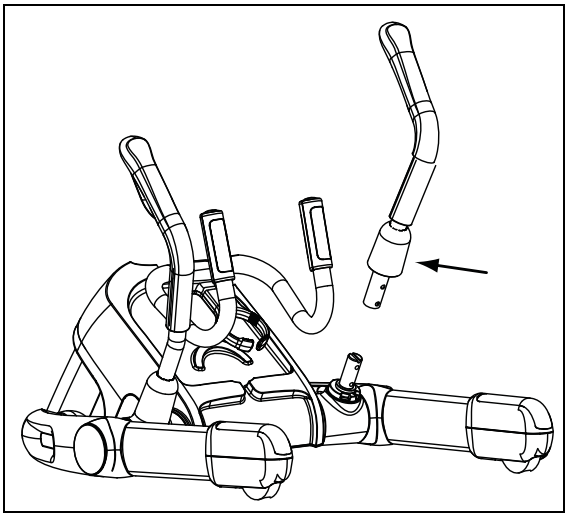


Figura 3: Inserimento della guaina

© Best Company srl

2. Fare riferimento al grafico che segue per determinare la posizione adeguata dei manubri.

   Nota: Quando i manubri sono montati nel modo corretto, pendono leggermente verso l'esterno.

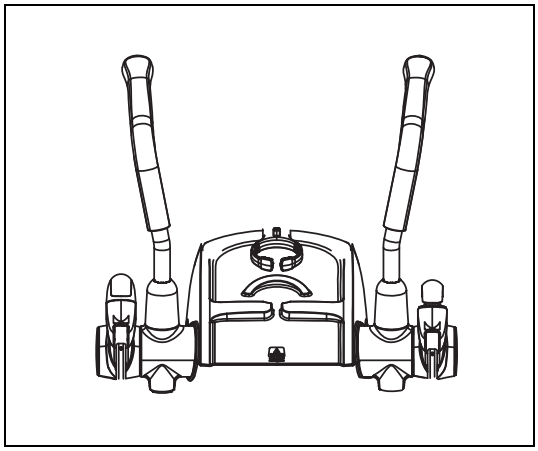


Figura 4: Vista dell'inserimento dei manubri

3. Collegare i manubri utilizzando quattro viti esagonali da 5⁄16"x 1 3⁄4", otto rondelle da 5⁄16" e quattro controdadi da 5⁄16". Usando una chiave torsiometrica, stringere gli elementi di fissaggio con una coppia di 180 – 200 pollici-libbre.

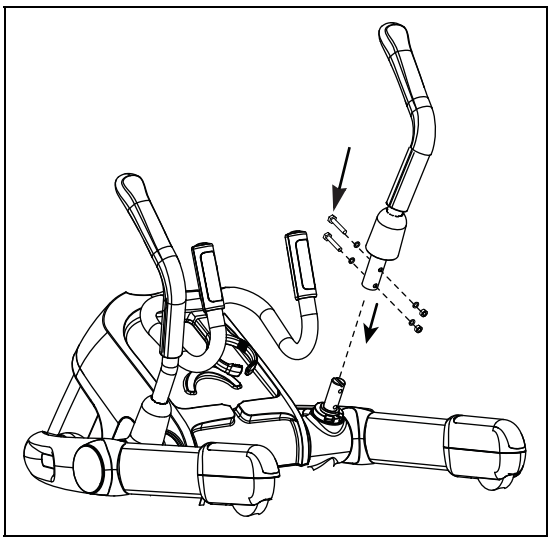


Figura 5: Inserimento dei manubri

4. Ruotare la guaina di plastica in modo che l'etichetta si allinei con il foro al di sotto, quindi premere la guaina verso il basso per assicurarla in loco.

© Best Company srl

Rimozione dei coperchi di accesso

Con il coperchio di accesso rimosso, l'AMT offre un accesso facile ai cavi e ai componenti interni.

Suggerimento: Nella seguente procedura, mettere da parte i coperchi e la rispettiva bulloneria di montaggio in gruppi, nell'ordine in cui si rimuovono. Questo semplifica una reinstallazione successiva.

Per rimuovere i coperchi di accesso:

1. Con un martello con testa gommata o con il pugno, battere verso l'alto formando un angolo contro il lato del coperchio superiore della colonna per allentarlo.

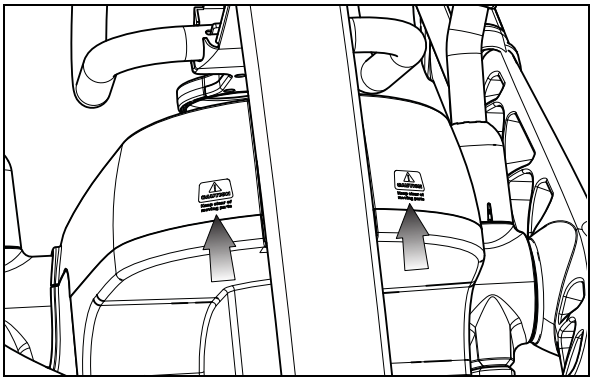


Figura 6: Dove applicare la pressione durante la rimozione del coperchio superiore

2. Alzare il coperchio, quindi farlo scivolare verso il retro dell'apparecchiatura finché non si toglie.
3. Utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32", rimuovere le due viti a testa tonda da 1 pollice nella parte inferiore del coperchio anteriore e far scattare il coperchio allentandolo.

© Best Company srl

Inserire i cavi

A seconda del modello di console che si sta installando e delle funzionalità incluse, sarà necessario installare uno o più dei seguenti cavi:

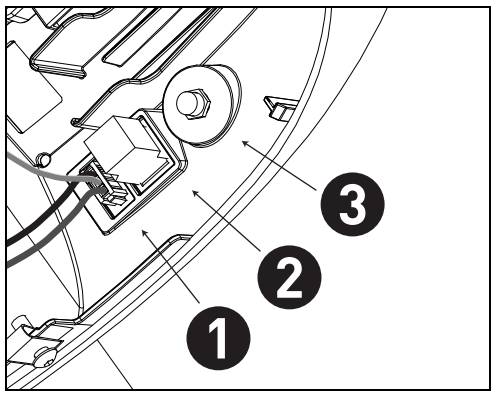
- Televisione (coassiale con connettori F)
- Alimentazione
- Ethernet

Consigliamo di inserire nuovi cavi dall'alto verso il basso, per sfruttare la gravità. Durante questa procedura può essere utile utilizzare una sonda per cavi (sonda sottile di metallo dotata di uncino o gancio a un'estremità, disponibile nei negozi specializzati).

Per inserire nuovi cavi nell'apparecchiatura:

1. Selezionare il cavo di alimentazione della console (rosso e nero, cavetti singoli), il cavo Ethernet (nero e piatto), o il cavo della televisione (nero e rotondo).
2. Inserire il cavo tramite la colonna centrale nella parte frontale dell'apparecchiatura.
3. Guidare l'estremità del cavo attraverso lo spazio nella parte inferiore della colonna centrale, collegarlo quindi al connettore appropriato sul pannello dei jack. Fare riferimento all'illustrazione e alla tabella che seguono per posizionare i connettori.

   ***Importante**: Installare un cavo coassiale utilizzando una chiave torsiometrica ad una coppia non superiore a 0,9 Nm (8 lb-pollici). Se non è disponibile una chiave torsiometrica, installare il cavo coassiale utilizzando una chiave per "serrare + ¼ giro". È ammissibile utilizzare una chiave sul dado interno per favorire il processo di serraggio.*



© Best Company srl

Collegare...	*A...*
Il cavo di alimentazione della console	Il gruppo dei cavi di alimentazione 1
Il cavo Ethernet	Jack modulare a otto contatti sul pannello dei jack 2
Il cavo della televisione	Connettore coassiale sul pannello dei jack **Nota:** Questo cavo deve essere serrato con chiave. 3

4. Ripetere le fasi da 1 a 3 finché tutti e tre i cavi siano completamente installati.
5. Inserire tutti i cavi nelle apposite clip sul sostegno del telaio centrale subito sotto alla parte inferiore della colonna centrale. Utilizzare fascette in plastica per legare insieme i cavi sotto le clip e per instradarli lontani da parti in movimento.

Sostituzione dei coperchi di accesso

Dopo aver installato i cavi della console, è possibile riportare i coperchi di accesso nelle loro posizioni precedenti sull'apparecchio.

Per sostituire i coperchi di accesso:

1. Riportare il coperchio frontale nella posizione originale. Reinserire le due viti a testa tonda rimosse con il coperchio anteriore, quindi serrarle utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".
2. Posizionare il coperchio superiore della colonna tra i manubri e il corpo dell'AMT. Assicurarsi che i lati del coperchio superiore della colonna si estendano sui bordi superiori dei coperchi del corpo, quindi riportarli in posizione con il pugno o con un martello con testa gommata.

© Best Company srl

Mettere l'AMT in piano

È importante che l'AMT sia in piano e adeguatamente stabile ogni volta che viene spostata.

ATTENZIONE: Per renderla stabile, assicurarsi che i piedini regolabili siano a contatto con il pavimento. Assicurarsi altresì che l'unità sia posizionata su una superficie piana. La regolazione dei piedini dell'unità può risultare insufficiente per compensare superfici estremamente non uniformi.

Per mettere in piano l'AMT:

1. Far dondolare lentamente l'AMT facendo peso su una delle pedane e afferrando il manubrio opposto. Fare innanzitutto peso sulla pedana sinistra e afferrare il manubrio destro per far dondolare l'AMT, quindi ripetere l'operazione facendo peso sulla pedana destra e afferrando il manubrio sinistro. Se non si riesce a stabilizzarla, chiedere a una persona di inclinare l'apparecchiatura dalla sua parte mentre si posizionano i piedini regolabili.
2. Riposizionare i piedini regolabili come richiesto.

Se si desidera...	*Allora girare i piedini regolabili...*
Alzare la parte frontale dell'AMT	In senso antiorario
Abbassare la parte frontale dell'AMT	In senso orario

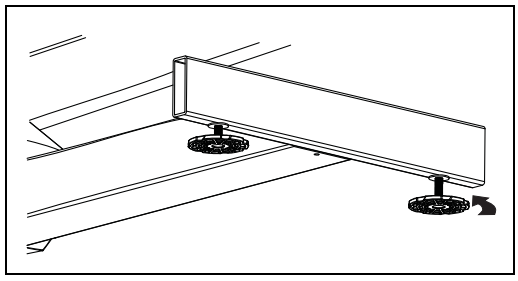


Figura 7: Posizione dei piedini regolabili

3. Dopo aver regolato i piedini, appoggiare l'unità a terra. Cercare di farla dondolare di nuovo, come descritto al passaggio 1, per verificare che sia stabile.

© Best Company srl

4. Per installare la pedana posteriore, allinearla sul pezzo incrociato posteriore e premere delicatamente finché non entra in sede.

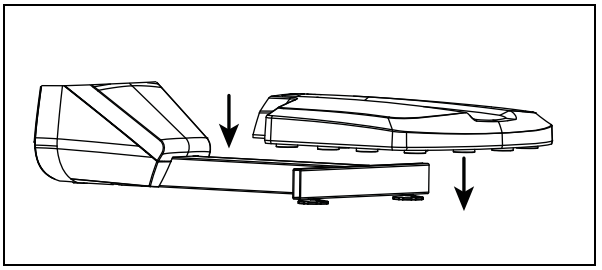


Figura 8: Inserimento della pedana posteriore

Addestramento all'uso dell'apparecchiatura

Le apparecchiature Precor non richiedono un effettivo periodo di addestramento. Tuttavia, le parti mobili come cinghie, ingranaggi e cuscinetti possono spostarsi durante la spedizione o l'immagazzinamento dell'apparecchiatura. Ciò può causare piccole irregolarità o rumori al primo azionamento dell'apparecchiatura.

L'apparecchiatura normalmente torna al funzionamento regolare dopo uno o due giorni di normale utilizzo. In caso contrario, contattare il rivenditore per l'assistenza. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

© Best Company srl

Capitolo 2

Installazione della console

Per facilitare l'installazione, tutte le console Experience Series Precor hanno la stessa bulloneria di montaggio e le stesse posizioni dei connettori per quanto possibile. La sequenza di installazione di ogni console è la seguente:

- Inserire i cavi
- Collegamento dei cavi
- Completamento dell'installazione (serraggio delle viti di montaggio e fissaggio del coperchio posteriore)

Le sezioni che seguono illustrano come eseguire queste operazioni.

Inserimento dei cavi (P80)

Durante il montaggio, i cavi necessari erano stati infilati nel telaio dell'unità di base e fuori dal foro di passaggio nel sostegno della console. Quando la piastra posteriore della console è allineata col sostegno, è necessario controllare che i cavi passino correttamente nei fori di entrambi i componenti.

© Best Company srl

Importante: *Prima di avviare la procedura seguente, rimuovere il coperchio posteriore dalla console di controllo. Per rimuovere il coperchio, utilizzare le unghie per far leva sul bordo inferiore e allentarlo, quindi ruotare il coperchio verso l'alto come illustrato nella figura seguente.*

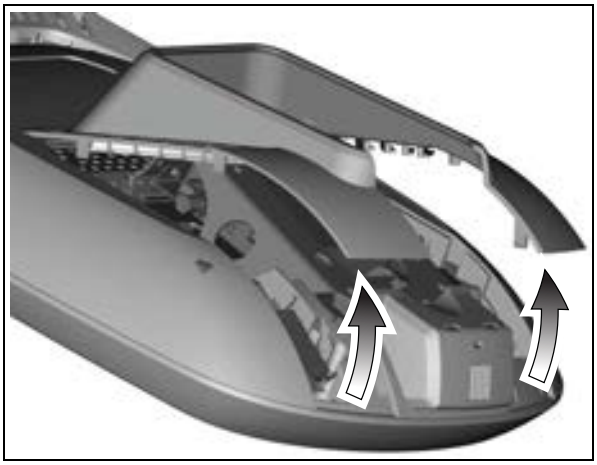


Figura 9: Rimozione del coperchio di accesso dalla console P80

Per inserire i cavi:

1. Assicurarsi che ogni cavo passi il più possibile per il foro nella parte centrale del sostegno della console sull'unità di base.
2. Posizionare la console sul sostegno.

© Best Company srl

3. Appoggiare la console sul sostegno in modo che l'incavo sulla parte inferiore della piastra posteriore della console corrisponda al gancio rettangolare sulla parte inferiore della cornice, come illustrato nella figura seguente.

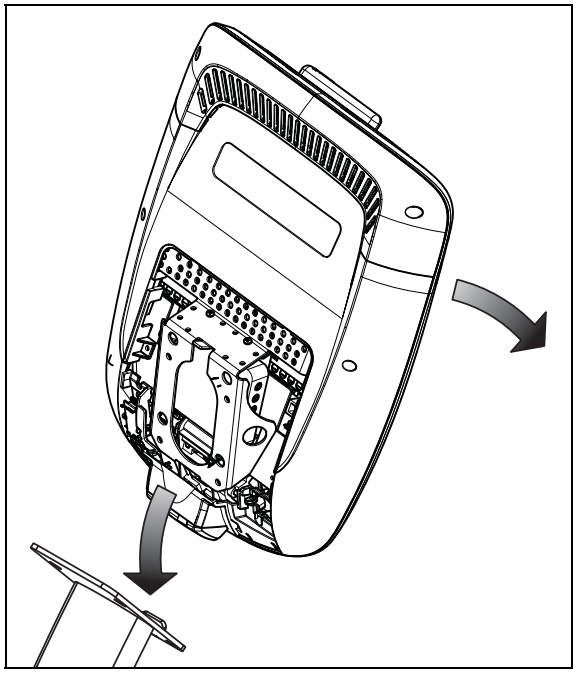


Figura 10: Posizionamento della console sull'unità di base

4. Piegare in avanti la console fino all'arresto. Con una mano fermare la console in questa posizione, oppure chiedere assistenza ad un'altra persona.

© Best Company srl

Connessione dei cavi (P80)

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi e inserirli nei connettori appropriati del circuito all'interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

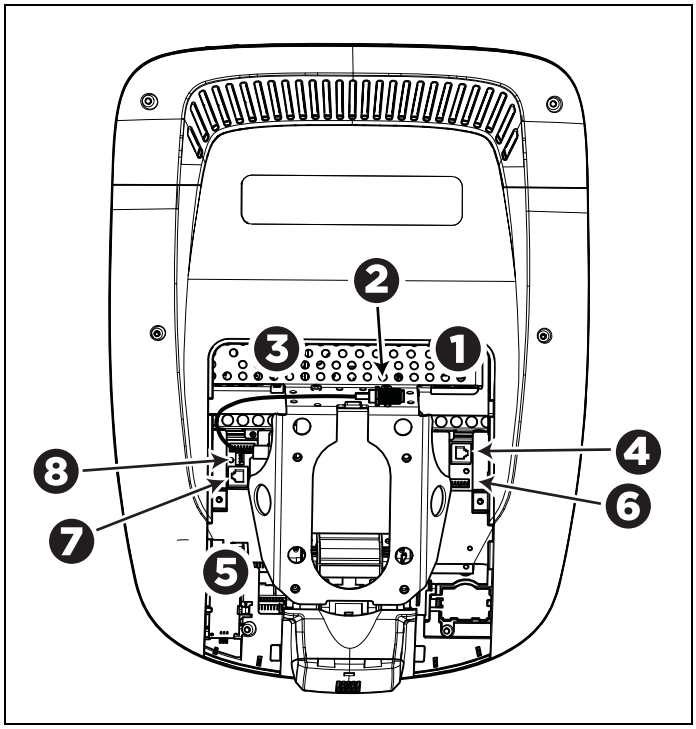


Figura 11: Collegamenti cavi, console P80

Tabella 1. Collegamenti cavi interni P80

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Ethernet (LAN)	Modulare a otto contatti, sul cavo tondo nero	1
TV in	Tipo F coassiale	2
Alimentazione con cavo sdoppiatore	Spina a due contatti, polarizzata e a scatto	3

© Best Company srl

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❹
Sensori di frequenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❺
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	❻
CSAFE	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❼
Sensore di Auto stop (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❽

Per semplificare l'installazione e la manutenzione, instradare e connettere i cavi da 1 a 5 in base alle seguenti istruzioni.

Nota: Nelle illustrazioni in questa sezione, alcuni cavi sono omessi per maggiore chiarezza.

Connessione del cavo della televisione

Il sintonizzatore della televisione della console è montato all'interno della piastra posteriore della console. Il sintonizzatore include un adattatore con cavo corto che consente al cavo della televisione di essere collegato all'esterno della piastra posteriore.

Per connettere il cavo della televisione:

1. Estrarre il cavo attraverso l'angolo in basso a destra della piastra posteriore.
2. Ruotare il cavo in senso antiorario attorno all'esterno della piastra posteriore.
3. Collegare il connettore sul cavo al connettore sul cavo del sintonizzatore e serrare i due connettori saldamente utilizzando due chiavi aperte da 7⁄16". Posizionare entrambi i connettori sopra l'angolo in alto a destra della piastra posteriore.
4. Utilizzare una fascetta in plastica per fissare i connettori alla parte superiore della piastra posteriore. Passare la fascetta attraverso i due fori piccolo vicino all'angolo in alto a destra della piastra posteriore, quindi avvolgerla intorno ai connettori e fissarla saldamente. Tagliare e rimuovere l'estremità sporgente della fascetta.

© Best Company srl

La seguente illustrazione mostra come è posizionato il cavo una volta installato.

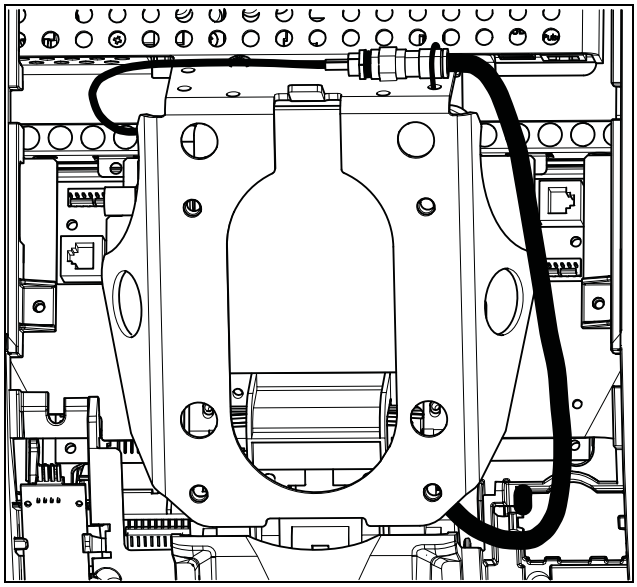


Figura 12: Connessione del cavo della televisione

Connessione dei cavi Ethernet e per i dati dell'unità di base

Sia i cavi Ethernet sia quelli per i dati dell'unità di base passano attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a destra della piastra posteriore e sono collegati ai vicini jack modulari nella console. Per questo motivo, è importante fare attenzione durante il collegamento dei cavi. Il cavo nero Ethernet è collegato a un jack subito sotto la staffa in metallo perforata nella parte superiore dell'apertura nella console. Il cavo grigio per i dati dell'unità di base è collegato a un jack inferiore più vicino alla piastra posteriore.

© Best Company srl

Fare riferimento alla seguente illustrazione per il posizionamento corretto di entrambi i cavi.

ATTENZIONE: Se si collega il cavo per i dati dell'unità di base al jack errato, l'apparecchio non funzionerà.

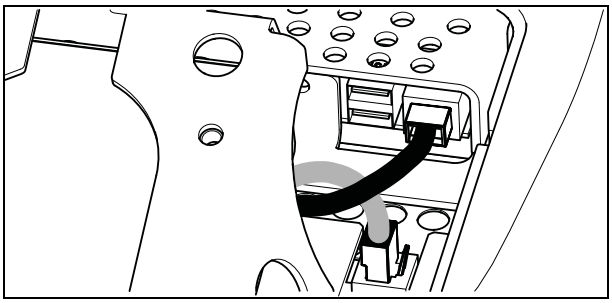


Figura 13: Connessione dei cavi Ethernet e per i dati dell'unità di base

Connessione del cavo del sensore della frequenza cardiaca

Il cavo del sensore di frequenza cardiaca passa attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a sinistra della piastra posteriore, quindi in basso verso la piccola scheda di circuito nella parte inferiore a sinistra nella console. La seguente illustrazione mostra come dovrebbe apparire il cavo una volta installato.

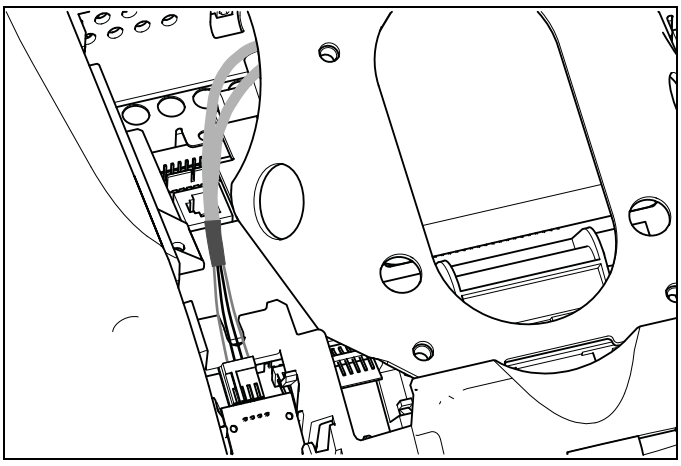


Figura 14: Connessione del cavo della frequenza cardiaca

© Best Company srl

Connessione del cavo dell'alimentazione

Un cavo sdoppiatore dell'alimentazione alimenta il sintonizzatore e il display. Per collegare il cavo di alimentazione, instradarlo attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a sinistra della piastra posteriore e inserirlo in questo adattatore.

La seguente illustrazione mostra come dovrebbe apparire il cavo una volta installato.

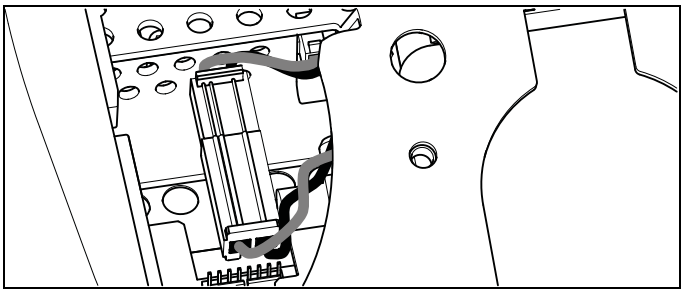


Figura 15: Connessione del cavo dell'alimentazione

Completamento dell'Installazione della console (P80)

Prima di completare i passaggi finali dell'installazione, controllare di nuovo i collegamenti eseguiti. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati adeguatamente e in sicurezza e che eventuali cavi non necessari siano stati raccolti nel modo opportuno.

Per completare l'installazione:

1. Inserire cavo extra nel tubo centrale.
2. Piegare all'indietro la console (verso l'utente) finché la linguetta sul bordo superiore della piastra posteriore non scivoli lungo il bordo superiore del sostegno della cornice e i fori delle viti siano adeguatamente allineati.
3. Inserire quattro viti a testa piatta da 5⁄32" nei fori sul sostegno della console e avvitarle nei fori della piastra posteriore della console. Serrare parzialmente le viti utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".

© Best Company srl

4. Allineare le due etichette piccole alla parte superiore del coperchio posteriore della console con gli alloggiamenti sulla parte superiore dell'apertura nella custodia della console. Inserire le linguette negli alloggiamenti.
5. Inserire le linguette rimanenti sul coperchio posteriore negli alloggiamenti corrispondenti sulla custodia della console.
6. Premere delicatamente sui bordi del coperchio posteriore per farlo scattare in sede.

Inserimento dei cavi (P30)

Durante il montaggio, i cavi necessari erano stati infilati nel telaio dell'unità di base e fuori dal foro di passaggio nel sostegno della console. Quando la piastra posteriore della console è allineata col sostegno, è necessario controllare che i cavi passino correttamente nei fori di entrambi i componenti.

Importante: *Prima di avviare la procedura seguente, rimuovere il coperchio posteriore dalla console di controllo. Mettere da parte il coperchio e la bulloneria di montaggio per un utilizzo successivo.*

Per inserire i cavi:

1. Assicurarsi che ogni cavo passi il più possibile per il foro nella parte centrale del sostegno della console sull'unità di base.
2. Posizionare la console sul sostegno.

© Best Company srl

3. Appoggiare la console sul sostegno in modo che l'incavo sulla parte inferiore della piastra posteriore della console corrisponda al gancio rettangolare sulla parte inferiore della cornice, come illustrato nella figura seguente.

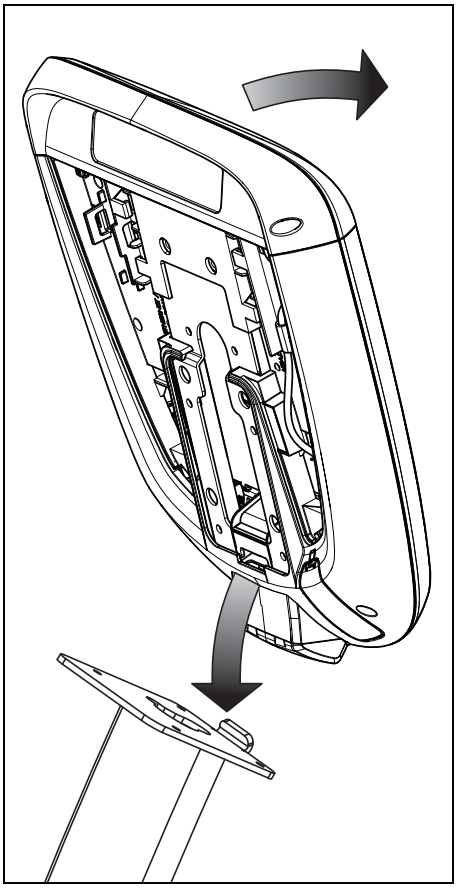


Figura 16: Posizionamento della console sull'unità di base

4. Piegare in avanti la console fino all'arresto. Con una mano fermare la console in questa posizione, oppure chiedere assistenza ad un'altra persona.
5. Tirare tutti i cavi verso l'alto e in avanti finché non sia possibile raccoglierli sopra la piastra posteriore della console.

© Best Company srl

Collegamento cavi (P30)

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi e inserirli nei connettori appropriati del circuito all'interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

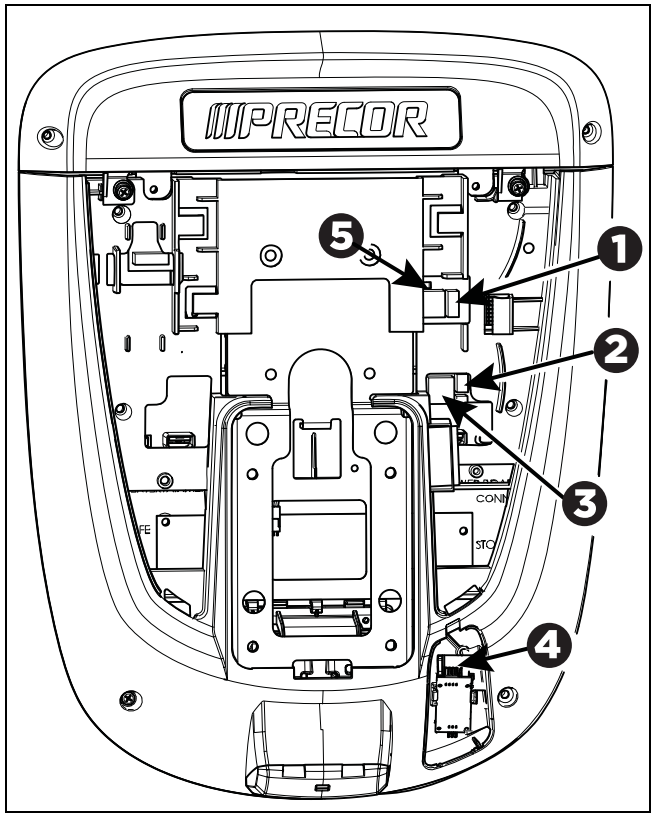


Figura 17: Collegamenti cavi, console P30

Tabella 2. Collegamenti cavi interni P30

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	1
Sensore di Auto stop (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	2

© Best Company srl

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❸
Sensori di frequenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❹
C-Safe	Porta	❺

Completamento dell'installazione della console (P30)

Prima di completare i passaggi finali dell'installazione, controllare di nuovo i collegamenti eseguiti. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati adeguatamente e in sicurezza e che eventuali cavi non necessari siano stati raccolti nel modo opportuno.

Per completare l'installazione:

1. Inserire cavo extra nel tubo centrale.
2. Piegare all'indietro la console (verso l'utente) finché la linguetta sul bordo superiore della piastra posteriore non scivoli lungo il bordo superiore del sostegno della cornice e i fori delle viti siano adeguatamente allineati.
3. Inserire quattro viti a testa piatta da 5⁄32" nei fori sul sostegno della console e avvitarle nei fori della piastra posteriore della console. Serrare parzialmente le viti utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".
4. Allineare le due etichette piccole alla parte inferiore del coperchio posteriore della console con gli alloggiamenti sul fondo della custodia della console stessa. Inserire le linguette negli alloggiamenti.
5. Inserire le due viti a testa Phillips n. 8–32 x ½" rimosse in precedenza nei fori sull'estremità superiore del coperchio posteriore della console. Stringere bene le viti.

   Importante: *Far attenzione a non schiacciare i cavi tra il coperchio posteriore e le viti a testa di montaggio del PVS.*
6. Serrare completamente le quattro viti di montaggio (parzialmente serrate nella fase 3) utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".

© Best Company srl

Verificare che il display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante

Per verificare che il display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante:

1. Iniziare l'esercizio sull'apparecchio.
2. Afferrare entrambi i manubri sensibili al tatto.

   Nota: La frequenza cardiaca viene letta entro dieci secondi. Durante questo lasso di tempo, il cuore sul display lampeggia.
3. Osservare il display HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA). Dopo pochi secondi sarà visualizzato un valore che indica la frequenza cardiaca.
4. Se il display FREQUENZA CARDIACA non visualizza alcun numero, controllare i collegamenti elettrici per assicurarsi che siano adeguatamente connessi.

© Best Company srl

© Best Company srl

Capitolo 3

Manutenzione

Per assicurare l'adeguato funzionamento dell'apparecchiatura, eseguire gli interventi di manutenzione basilari agli intervalli indicati nella lista di controllo manutenzione. La mancata conformità alle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura riportate in questa sezione potrebbe comportare l'annullamento della garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre l'apparecchiatura dall'alimentazione elettrica prima di pulirla o prima di eseguire interventi di manutenzione. Se l'apparecchiatura è auto-alimentata ma si avvale altresì di un adattatore elettrico opzionale, scollegare l'adattatore.**

Pulizia giornaliera

Precor consiglia di pulire l'apparecchiatura prima e dopo ogni sessione di allenamento. Per rimuovere polvere e sporco, strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido inumidito con uno dei seguenti prodotti:

- Soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**)
- Detergente ENVIR-O-SAFE all'ossigeno potenziato o di tipo universale concentrato, diluito secondo le istruzioni del produttore (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.daleyinternational.com**)

© Best Company srl

In alternativa, è possibile pulire l'unità con le salviettine detergenti per apparecchiature da fitness Athletix (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.athletixproducts.com**)

ATTENZIONE: Leggere e seguire le istruzioni del produttore, soprattutto per quanto riguarda le modalità di diluizione, prima di utilizzare qualsiasi prodotto sulle apparecchiature da fitness Precor. Non utilizzare detergenti concentrati non diluiti o detergenti acidi di qualsiasi tipo; tali detergenti indeboliscono la rifinitura protettiva dell'unità e rendono nulla la garanzia limitata Precor. Non versare mai acqua o liquidi nebulizzati su alcuna parte dell'apparecchiatura. Lasciare asciugare completamente l'apparecchiatura prima dell'uso.

Aspirare la superficie su cui poggia l'apparecchiatura frequentemente per prevenire l'accumulo di polvere e sporcizia che potrebbero interferire con il funzionamento. Utilizzare uno spazzolone di nylon morbido per pulire il scanalature sull'apparecchiatura con pedali.

Ispezione giornaliera

Almeno una volta al giorno, controllare che l'apparecchiatura non presenti i seguenti problemi:

- Cinghie allentate
- Elementi di fissaggio allentati
- Rumori strani
- Cavi elettrici logori o sfilacciati
- Qualsiasi altro segno che indichi che l'apparecchiatura potrebbe richiedere manutenzione

Importante: *Se si determina la necessità di rivolgersi all'assistenza per l'apparecchio, scollegare tutti i cavi di alimentazione (televisione, Ethernet e alimentazione) e rimuovere l'apparecchio dall'area destinata alle attività fisiche. Posizionare un cartello FUORI SERVIZIO sull'apparecchiatura e informare tutti i clienti e altri utenti che l'apparecchiatura non può essere usata.*

Per ordinare ricambi o contattare un fornitore di assistenza autorizzato Precor nella propria zona, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

© Best Company srl

Manutenzione settimanale

Eseguire i seguenti compiti di manutenzione settimanalmente:

1. Scollegare l'alimentazione esterna.
2. Pulire il pavimento sotto l'apparecchio utilizzando un aspirapolvere o uno spazzolone con un panno umido.
3. Verificare che i paraurti del braccio della scala siano allineati correttamente.
4. Quando il pavimento è completamente asciutto, ricollegare l'alimentazione (se necessario).
5. Testare tutte le funzioni della console, incluse le funzioni di monitoraggio della frequenza cardiaca.
6. Verificare che l'unità sia posta direttamente sul pavimento. Tutti i piedini devono toccare il pavimento e l'unità non deve dondolare o oscillare quando è utilizzata. Se questo non si verifica, livellare nuovamente come descritto in *Mettere l'AMT in piano*.

Manutenzione mensile

Eseguire i seguenti compiti di manutenzione mensilmente:

1. Pulire l'esterno della console con una spugna umida o un panno morbido e asciugarla con un asciugamano pulito. Tenere l'acqua lontana da componenti elettronici per evitare scosse elettriche o danni.
2. Pulire il touchscreen utilizzando un panno morbido e privo di pelucchi inumidito con 91% di soluzione di alcool isopropilico (puro come viene venduto oppure diluito con un quantitativo uguale di acqua).
3. Rimuovere i coperchi di accesso. Aspirare eventuali residui, facendo attenzione di non avvicinare l'ugello dell'aspirapolvere a qualsiasi scheda di circuito (a meno che il proprio aspirapolvere sia protetto contro accumulo statico).
4. Verificare la tensione della cinghia dell'avvolgimento primario, del freno e della trasmissione (per le istruzioni dettagliate, fare riferimento al manuale di assistenza).
5. Verificare che tutti gli elementi di fissaggio siano adeguatamente serrati.

© Best Company srl

6. Sostituire tutti i coperchi.
7. Verificare che l'unità sia posta direttamente sul pavimento. Tutti i piedini devono toccare il pavimento e l'unità non deve dondolare o oscillare quando è utilizzata. Se questo non si verifica, livellare nuovamente come descritto in *Mettere l'AMT in piano*.

Conservazione della fascia pettorale

Se è stata acquistata la fascia pettorale opzionale per la misurazione della frequenza cardiaca, conservarla al riparo da polvere e sporco, ad esempio in un armadietto o in un cassetto. Proteggere la fascia pettorale dalle temperature estreme. Non conservare in un luogo che possa essere esposto a temperature inferiori a 0°C.

Per pulire la fascia pettorale, utilizzare una spugna o un panno soffice inumidito con detergente neutro e acqua. Asciugare completamente la superficie con un asciugamano pulito.

Spostamento dell'apparecchiatura

L'apparecchiatura è molto pesante. Qualora fosse necessario spostare l'apparecchiatura, chiedere l'assistenza di un adulto e sollevare in modo adeguato. Utilizzare le ruote, se l'apparecchiatura ne è dotata, per ridurre il carico sulle persone.

Per spostare l'AMT:

1. Scollegare, staccare dall'alimentazione e rimuovere tutte le connessioni esterne (televisione, Ethernet e alimentazione).
2. Sollevare la pedana posteriore per rimuoverla.
3. Sollevare i supporti posteriori per inclinare l'AMT in avanti in modo che poggi sulle ruote.
4. Spingere l'AMT ove desiderato.
5. Abbassare i supporti posteriori fino a toccare il pavimento, quindi riagganciare la pedana posteriore.

© Best Company srl

Conservazione per lunghi periodi

Se ci si aspetta di non utilizzare l'apparecchiatura per molto tempo, eseguire gli interventi che seguono prima di immagazzinarla:

- Scollegare eventuali cavi elettrici.
- Se c'è un adattatore di corrente aggiuntivo, collegare l'adattatore per evitare che la batteria interna si danneggi.
- Posizionarla in modo che non si danneggi e non provochi lesioni o non interferisca con altre apparecchiature.

© Best Company srl

© Best Company srl

Capitolo 4

Funzionalità autoalimentate

Importante: *In questo capitolo del manuale sono descritte le attrezzature per il fitness Precor in grado di funzionare senza essere collegate all'alimentazione CA. Sono incluse le unità dotate di console P30 o P20. Tuttavia, le console P80 devono essere collegate alla corrente CA tramite i propri alimentatori per funzionare. Per questo motivo, questo capitolo non si applica alle unità dotate di console P80.*

Nelle apparecchiature autoalimentate, il sistema inizializza e visualizza la schermata di benvenuto quando un utente inizia ad eseguire un esercizio. Per visualizzare la schermata iniziale è necessario mantenere una cadenza di movimento minima, come mostrato nella tabella riportata di seguito. Quando si soddisfano questi requisiti, l'alimentazione generata permette il funzionamento corretto dell'unità.

Tabella 3. Requisiti minimi per il funzionamento

Apparecchiatura	Cadenza di movimento
AMT	56 falcate al minuto (f/min)
EFX	40 falcate al minuto (f/min)
Climber	30 gradini al minuto
Cyclette	20 giri al minuto (giri/min)

Sono visualizzate schermate informative quando la batteria è in esaurimento o quando la cadenza di movimento non soddisfa i requisiti minimi. Sul display appaiono le informazioni per conservare il livello di alimentazione. Se i messaggi sono ignorati, sull'unità sono attivate le procedure di spegnimento per conservare il livello di carica della batteria. Fare riferimento a *Schermate Informative che precedono lo spegnimento*.

© Best Company srl

È possibile acquistare un adattatore di alimentazione opzionale che fornisca alimentazione continua all'apparecchiatura. Se si prevede di cambiare la disposizione delle attrezzature in palestra, si consiglia di utilizzare l'adattatore di alimentazione. Per acquistare l'adattatore di alimentazione opzionale, rivolgersi al proprio rivenditore di fiducia. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Schermate Informative che precedono lo spegnimento

L'apparecchiatura conserva il livello di carica della batteria passando ad una modalità di spegnimento. Se l'utente non mantiene la cadenza di movimento minima, è avviato un processo di spegnimento della durata di 30 secondi.

In questa modalità, la console mostra un indicatore di conto alla rovescia e ignora la pressione di qualsiasi tasto. Se non viene rilevato alcun movimento o se la cadenza di movimento non supera la soglia minima, l'indicatore cambia con il proseguimento del conto alla rovescia.

Nota: L'utente può ricominciare l'esercizio prima della fine del conto alla rovescia: il programma ripartirà dal punto in cui era entrato in pausa.

Importante: *Se l'apparecchiatura è collegata al dispositivo master CSAFE, segue una procedura di arresto lievemente diversa. Dieci secondi prima dello spegnimento, l'apparecchiatura termina la sessione di allenamento e mostra un messaggio di ripristino mentre si scollega dal dispositivo principale CSAFE. In questi dieci secondi l'apparecchiatura ignora ogni comando digitato.*

Sintomi di esaurimento della batteria

Se l'unità non è utilizzata per un periodo di tempo prolungato, può essere necessario ricaricare la batteria.

I sintomi di esaurimento della batteria includono:

- Sfarfallio del display o immagini visualizzate non correttamente
- Mancanza di informazioni sul programma e sull'utente dopo che l'utente ha terminato l'allenamento, senza illustrazione del riassunto allenamento o notifica del tempo mancante all'arresto

Importante: *Per usufruire di un'alimentazione costante, utilizzare l'adattatore di alimentazione opzionale.*

© Best Company srl

Utilizzo dell'adattatore di alimentazione opzionale

Una volta collegato l'adattatore di alimentazione all'apparecchiatura, inserire l'estremità opposta nell'apposita presa di alimentazione (120 V o 240 V).

ATTENZIONE: Quando si utilizza l'alimentatore opzionale, accertarsi che il cavo di alimentazione non provochi alcuna condizione di pericolo per la sicurezza. Tenerlo fuori della portata degli utenti e delle parti in movimento. Se il cavo di alimentazione o il trasformatore di tensione risulta danneggiato, provvedere alla sostituzione.

La console di controllo funziona in modo diverso con adattatore di corrente collegato. Poiché l'adattatore di alimentazione fornisce tensione di alimentazione costante, è possibile fare una breve pausa senza che sia avviata alcuna procedura di spegnimento. Se allo scadere del limite di pausa non è stato ancora ripreso l'esercizio, la console ritorna alla schermata di benvenuto. Il tempo predefinito di pausa per tutte le attrezzature di allenamento è di 30 secondi. Fare riferimento al manuale della console di controllo per istruzioni su come impostare o modificare il limite di tempo della pausa. Per ulteriori informazioni sull'installazione dell'adattatore di alimentazione, fare riferimento a *Kit dell'adattatore di alimentazione opzionale*.

Kit dell'adattatore di alimentazione opzionale

Se si acquista l'adattatore di alimentazione opzionale, è necessario acquistare anche il kit del cavo interno. Con il kit sono forniti il cavo, la staffa e gli elementi di fissaggio per collegare l'adattatore di alimentazione alla scheda elettronica inferiore.

ATTENZIONE: Il kit del cavo interno deve essere installato da un tecnico della manutenzione autorizzato. Non provare ad eseguire l'installazione autonomamente per non rendere nulla la garanzia limitata di Precor. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Importante: *Se questa attrezzatura comprende una console P80, l'adattatore opzionale di potenza e il kit del cavo interno devono essere installati per fornire tensione continua all'unità di base e supportarne la batteria interna.*

© Best Company srl

Una volta installato il kit del cavo interno, è possibile collegare l'adattatore di alimentazione opzionale all'apparecchiatura. Collegare l'estremità opposta alla fonte energetica richiesta dall'apparecchiatura (120 V o 240 V). Rivedere le istruzioni di sicurezza all'inizio di questo manuale prima di utilizzare l'adattatore di corrente.

Sostituzione della batteria

L'apparecchiatura è dotata di una batteria a lunga durata. Se tuttavia si ritiene che la batteria debba essere sostituita, consultare un tecnico di assistenza autorizzato. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

ATTENZIONE: La batteria installata nell'unità contiene materiali pericolosi e deve essere smaltita conformemente alle normative sui rifiuti pericolosi. Fare riferimento a *Materiali pericolosi* e *procedure di smaltimento appropriate*.

© Best Company srl

© Best Company srl

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

AMT 885/835 PAG/OM 300710-611 rev A, it
1 maggio 2011

© Best Company srl

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-611 rev A, it
1 maggio 2011

© Best Company srl

Montaggio e manutenzione degli Adaptive Motion Trainers®

AMT® 885 • AMT® 835

PRECOR®

© Best Company srl

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

AMT 885/835 PAG/OM 300710-611 rev A, it
1 maggio 2011

© Best Company srl